Aurelio Mejía Mesa

VIDAS ANTES DE LA VIDA

GUÍA PRÁCTICA PARA HACER REGRESIONES

¿Qué somos realmente?

¿Qué sentido tiene esta vida? ¿Por qué unos sufren más que otros?
¿Para dónde iré después de la muerte? ¿Por qué unos nacen con tendencias?

Utilice la Regresión Hipnótica para sanar miedos, fobias, traumas, complejos y enfermedades psicosomáticas

TERCERA EDICIÓN

@ 2000 Aurelio Mejía Mesa

DITEL (Divulgación Técnica Electrónica)
Apartado Aéreo 6783
Tel. 362 4056
Cra 50G No. 12Sur-14
Medellín, Colombia

amejiamesa@epm.net.co

Prohibida la reproducción total o parcial de esta
obra, por cualquier medio, sin permiso de DITEL

ISBN 958-95655-5-7

Primera edición: 2.000 ejemplares, Junio del 2000
Segunda edición: 2.00 ejemplares, Agosto del 2001

Impreso por Cargraphics S.A. -Imprelibros
Impreso en Colombia - Printed in Colombia

POR LOS FRUTOS
SE CONOCE EL ÁRBOL

De la curiosidad y la duda brotan las ideas... Las ideas son el comienzo del análisis y la investigación... El resultado de la investigación permite deducir lo que consideramos una verdad... La verdad puede serlo para mí, pero no para quienes obtuvieron otros resultados.

Puesto que nadie conoce ni la esencia ni el pensamiento de Dios, sea cual sea tu imagen de Él, no tomes como verdad absoluta lo que leas en este libro... Creer es bueno, pero comprender es mejor... Saca tus propias conclusiones.

A mi familia

Dedico este libro a mi esposa Cecilia; mis hijos Luis Felipe, Alejandro y Andrea; mi hermano Gabriel Jaime; mi cuñada Gloria Cruz y mis sobrinos Luz Adriana, Juan David, Eduardo y Daniel, quienes me han apoyado en esta labor.

Agradecimientos

A Jesús, quien cada día me da una respuesta a todo.

A Luis Carlos Barbotto, Beatriz Ferrer de Barbotto, Alba Cecilia Araque, Rodrigo Gaviria, Alvaro Múnera, Jorge Berrío y Alonso Cartagena, quienes me ayudaron a comprender mejor el plano espiritual.

A Orlando Rodriguez Villa, un compañero de bachillerato que me enseñó a hipnotizar en 1963.

A Lilian Patricia Blair, por ayudarme a estructurar los fundamentos de psicología.

A todos los pacientes, pues de cada uno aprendo algo.

Acerca del autor

Aurelio Mejía Mesa se ha destacado como escritor de libros técnicos, en los cuales utiliza un lenguaje fácil de entender por los legos en la materia, y como terapeuta en el tratamiento de fobias mediante la regresión de memoria. Ha dictado conferencias de carácter técnico o espiritual en San José (Costa Rica), Guatemala, Guayaquil (Ecuador), New York, Miami, Pawtucket (Rhode Island) y varias ciudades de Colombia. Es autor de un diccionario técnico y más de 40 libros relacionados con hipnosis, audio, video, televisión, videograbadoras, manejo y reparación de computadores.

Nació en Medellín en 1948, y desde muy niño mostró su afición por todo lo que tuviese relación con la electricidad y la física en general. Le gustaba entender el funcionamiento de las cosas y cuestionaba las explicaciones que no tuviesen un sentido lógico. Aprendió a hipnotizar en 1963, y experimentó con sus primos y muchachos del vecindario, pero como en ese tiempo la hipnosis sólo se usaba como entretenimiento, al año siguiente dejó de hacerlo por falta de interés en el tema.

A mediados de 1995, un mes antes y un mes después de la muerte de su madre, muchos eventos casuales, y que hoy entiende eran causales, le cambiaron su vida. Entre otras cosas, al leer el libro *"Muchas Vidas, Muchos Sabios"*, del psiquiatra norteamericano *Brian L. Weiss*, y practicar con un joven voluntario la regresión hipnótica, se convenció que no era una simple novela sino una puerta de entrada al conocimiento de otra dimensión real, fascinante y desconocida. A partir de este momento resultaron voluntarios para hacer hipnosis casi todos los días, al comienzo por curiosidad y luego como terapia para sanar fobias, complejos, depresiones o enfermedades de origen psicológico.

Considera que las enseñanzas de Jesús en los Evangelios y en El Libro de Urantia, así como las explicaciones de Allan Kardec en sus libros sobre Espiritismo y las vivencias de las terapias regresivas, son suficiente para entender que el Principio Creador, llámese Dios, Krishna, Energía Universal, Naturaleza o Prana, es infinitamente bueno y justo, que no tiene pueblos elegidos ni es patrimonio exclusivo de ninguna religión.

Muchas evidencias indican que somos un Espíritu con cuerpo, y no un cuerpo con Espíritu.

El cuerpo es una ilusión que se desvanece. El Espíritu parece que vive por siempre.

En un mañana devolveremos el cuerpo a la tierra, y nuestro Ser volverá a lo que suponemos la verdadera vida: la Vida Espiritual.

1
Introducción

En los últimos años, la **terapia regresiva** se ha convertido en un revolucionario tratamiento que ayuda a las personas a sanar rápidamente sus problemas psicológicos y psicosomáticos. Inicialmente fue utilizada para rastrear en el inconsciente de pacientes sometidos a hipnosis las raíces de traumas, complejos y sentimientos diversos originados en la infancia, el momento del nacimiento o la época intrauterina, pero los recuerdos espontáneos de supuestas vidas pasadas, que experimenta buena parte de quienes se someten a esta técnica, han sido tomados por muchos como una evidencia de la reencarnación, tema que ha sido fuente de debates: *¿Hemos sido otros anteriormente, o experimentamos esos "recuerdos" por diferente causa? ¿Qué hay permanente en nosotros, de lo que realmente tengamos consciencia, que pueda sobrevivir más allá de la disolución de nuestro cuerpo, de nuestra personalidad y de nuestros yoes?*

Es un hecho que cada uno siente en su interior un yo que sigue siendo prácticamente el mismo aunque pasen los años y el cuerpo físico se deteriore. Por ejemplo, del bebé que ayer fui, hoy no tengo casi nada: mis primeros dientes, uñas y cabello ya han desaparecido, pero yo sigo siendo yo. Aunque periódicamente se renueva la piel y la sangre que recorre mis venas, yo sigo aparentemente igual. Me reconozco desde la infancia hasta la vejez como uno mismo, aunque los gustos, creencias y manera de amar puedan haber variado, y aunque a mi cuerpo físico le hayan amputado miembros o le hayan colocado órganos de otras personas.

Entonces, ¿quién soy yo? La sensación inexplicada de haber vivido anteriormente un acontecimiento, o de conocer un lugar al que apenas acabo de llegar, así como tantas leyendas de apariciones, ruidos inexplicables y muchas otras evidencias, me hacen suponer que ya existía desde antes de la gestación de mi vida actual, y que perduraré más allá de la muerte de mi cuerpo.

Sin embargo, también es un hecho que la mente puede hacer que una persona sueñe pesadillas tan reales que le hagan creer que está despierta, y que estando despierta actúe a veces como dormida. A quienes preguntan cuándo son memoria y cuándo son fantasía las vivencias de supuestas vidas pasadas, las comunicaciones con ángeles, seres extraterrestres o personas fallecidas, nuestra respuesta es: **¡Sólo Dios lo sabe!**

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS?

Es un estado de ensoñación, relajación mental o meditación profunda en el que parecen desconectarse temporalmente los sentidos que nos comunican con el mundo exterior (olfato, audición, gusto, tacto y visión) y se facilita la comunicación con el mundo interior, o inconsciente. No tiene vínculos con prácticas religiosas, místicas, adivinatorias o afines. La persona en trance hipnótico puede canalizar el poder de la mente para sanar ciertas enfermedades, recibir mensajes telepáticos, recordar hechos olvidados, insensibilizar o poner rígido el cuerpo.

Aunque el estado hipnótico es algo inherente al ser, y tan antiguo como la humanidad, su nombre actual apenas le fue dado en 1843 por el médico escocés **James Braid**, tomando como base el griego ***Hypnos***, que significa **sueño**, porque sus síntomas son parecidos a los del sueño y el sonambulismo.

Cuando la **mente consciente** de un sujeto se deja influir por la sugestión, el miedo o la tensión que le produce un evento súbito inesperado, permite que la **mente subconsciente** acceda a los mensajes que se le envían por los sentidos, produciendo en el sujeto un estado en el que puede eliminar bloqueos o inhibiciones psicológicas. **A diferencia de la mente consciente**, que es la que se emplea para hablar, razonar, trabajar, querer y controlar voluntariamente las acciones, **la mente subconsciente carece de raciocinio y de lógica**; maneja la memoria, las emociones, los complejos, los sentimientos de amor, culpa, odio y temor; trabaja con imágenes, figuras, sonidos, olores y emociones; almacena las vivencias, las prohibiciones, los tabúes, las creencias religiosas y las enseñanzas dadas con autoridad; **ejecuta las funciones automáticas**; nunca duerme; siempre está lista para tomar el control en las situaciones de peligro.

Se puede tomar como hipnosis el sentir temor cuando el personaje de una película está a punto de caer a un precipicio, como si tal cosa estuviese aconteciendo realmente; el experimentar enojo cuando "la mala" de la telenovela va a cometer una injusticia; el dejarse convencer por la palabrería de un vendedor profesional; el quedarse lelo mirando al vacío mientras la mente viaja por algún recuerdo; el estar absorto e imperturbable durante la lectura de un buen libro; el conducir el auto como con piloto automático mientras se está pensando en otras cosas.

La hipnosis la puede lograr el político con sus discursos, el pastor con la imposición de las manos, el vendedor con su perorata, el brujo con la danza y el tambor, o el hombre de ciencia mediante unas gafas con dos pequeñas luces intermitentes. Se puede hacer a plena luz del día y hasta en medio del bullicio de un almacén. Al encontrarse cualquiera de los sentidos bajo la influencia de excitaciones táctiles, sonoras o visuales monótonas e incesantes,

tal como mirando fijamente el ángulo de un cuadro, puede entrar en estado de inhibición o de fatiga.

Por ejemplo, cuando se le pide a un sujeto que fije su mirada en un péndulo que se mueve lentamente frente a los ojos, es normal que se produzcan lágrimas, que sienta fatiga en la vista y parpadee, lo cual era aprovechado en los métodos iniciales de la hipnosis para reforzar el poder de la sugestión: *"Con cada respiración, y a medida que escuchas mi voz, siente como tus párpados se ponen cada vez más pesados y se quieren cerrar.... Sientes una agradable sensación de descanso cada vez que se cierran... Cada vez te es más dificil abrirlos... A medida que pasan los segundos, comienzas a sentir un sueño cada vez más profundo... Muy profundo... Muy profundo.. A la cuenta de tres, dormirás profundo: Uno.. Dos.. Tres.. ¡Dormid!"*. Los métodos actuales para hipnotizar han cambiado, como veremos más adelante.

Se pueden sanar enfermedades de origen psicológico

Así como la jeringa es un medio para inyectar la medicina en el organismo, la hipnosis es un medio rápido para inyectar amor, el remedio eficaz para dolencias del alma y del cuerpo. Al recordar el origen o causa de las afecciones, se tiene la oportunidad de elaborar duelos, perdonar ofensas y enfrentar situaciones para liberar las presiones psicológicas que se manifiestan a manera de enfermedades inexistentes, las cuales no son detectadas por exámenes clínicos.

La hipnosis permite penetrar a lo profundo de la mente para descubrir el origen de los trastornos y sanarlos de raíz, usualmente mediante aceptación y perdón. Inflamaciones del colon, gastritis, dolores de cabeza frecuentes, parálisis, bloqueos de memoria, ciertos tipo de cáncer y de artritis reumatoidea, por ejemplo, pueden ser causados por rencores, odios, miedos y depresiones.

Estar hipnotizado no es estar dormido

La persona es consciente de todo lo que sucede alrededor, y hasta puede abrir los ojos, hablar y opinar que todavía no se ha ido. Cuando permite que fluyan libremente las sensaciones o pensamientos que le llegan a la mente a medida que el hipnotizador le habla, puede relajarse y recordar hechos olvidados. También puede aceptar sugerencias de otras personas, excepto cuando el hipnotizador le ordena que sólo haga caso a su voz.

Difíciles de hipnotizar

Son difíciles de hipnotizar quienes sufren de retardo mental, piensan que les pueden hacer decir algo que ocultan, tienen prisa por cumplir un compromiso, mucha ansiedad por saber lo que se siente, o un vínculo familiar cercano con el hipnotizador, tal como la novia, la esposa, la madre o el hijo. Algunos logran un trance hipnótico profundo en pocos minutos, y otros pueden tardar horas. Si alguien no se hipnotiza en la primera sesión, lo puede lograr posteriormente con otro método o hipnotizador. Se consideran personas **refractarias**, o no hipnotizables, aquellas que requieren mucho tiempo para lograr el más mínimo efecto. En general, no se puede hipnotizar a nadie contra su voluntad.

Nadie se queda hipnotizado

Si el hipnotizador abandona a la persona en dicho estado, ésta despierta naturalmente al cabo de un rato, porque el sueño hipnótico se convierte en sueño natural. Si la persona no responde a las sugerencias, o no quiere despertar, no se preocupe. Déjela o sígale la corriente hasta que cambie de parecer y despierte de manera natural.

No hace cosas en contra de sus principios morales

La persona hipnotizada tiene control sobre lo que tiene que ver con su código de ética y principios morales; si hace algo inmoral bajo hipnosis es porque también había la posibilidad de que lo hiciera en estado consciente. Un sujeto también puede ser engañado con artimañas, tal como sugerirle que está en un desierto muy caluroso, pretendiendo que se libere de ropas, pero, si lo hace, es por instinto de conservación y no por exhibicionismo. Cosa similar le hubiese podido ocurrir en estado de plena consciencia, como sucede a diario con los estafadores. Lógicamente, el riesgo de algo indebido es menor cuando la persona está acompañada por algún amigo o familiar durante el proceso.

Las personas esperan "ver", pero no es así

Por lo general, a medida que el hipnotizador le va solicitando al paciente que se ubique mentalmente en la primera causa que originó un determinado síntoma, éste percibe una sensación, imagen o pensamiento relacionado de alguna manera con el tema. Algunas vivencias pueden ser históricas, pero otras son meras alucinaciones, en las que se combinan experiencias con anhelos de la inconsciencia.

Hipnosis por sugestión colectiva

Cuando los creyentes han sido predispuestos psicológicamente para aceptar las sugestiones de un predicador con facilidad de expresión, es fácil producir un trance hipnótico en la mayoría. Basta con decirles, por ejemplo, que hagan una fila quienes quieran recibir al Espíritu Santo. A continuación el predicador se coloca frente a un sujeto de la fila y le dice con voz firme algo como lo siguiente: *"Ya viene... Está llegando... ¡**Llegó**!..."*. En este instante

lo toca en la frente y lo empuja un poco para hacerle perder el equilibrio. Usualmente la persona cae hacia atrás, desorientada por lo que sucede, mientras unos ayudantes la reciben y la acuestan en el suelo, causando con ello un efecto muy impactante para el resto de personas en la fila y asistentes al acto. Para hacer esto más fácil, el predicador verifica previamente que el sujeto tenga los pies juntos sobre una línea imaginaria, lo cual hace inestable su posición. Si tiene los pies separados, entonces empuja sutilmente un zapato del sujeto con el de él, como dando a entender que se tropezó, para hacer que lo mueva hacia atrás.

Apoyamos al pastor o sacerdote que, convencido de su fe en Dios, impone las manos y hace uso de la sugestión para lograr la sanación de problemas físicos y psicológicos en los creyentes, pero desconfiamos de quien ofrece oraciones para la "sanación económica", y pide dinero argumentando que Dios lo devuelve multiplicado. Ojalá que los Doctores de la Iglesia no los condenen ni anatematicen, como en su época lo hicieron con Jesús.

Riesgos de la hipnosis

No le aconsejamos hacerse una regresión a quien ha sufrido infartos cardíacos o tiene marcapasos, pues el recuerdo de vivencias traumáticas lo puede afectar. Por otro lado, al igual que en una consulta de medicina tradicional, si el terapeuta es inmoral y la hipnosis se ha hecho a solas, puede ocurrir que trate de acariciar sin justificación partes íntimas de una paciente, pero, dado que ella goza de cierto control inconsciente, puede salir del trance hipnótico. Es también posible que la persona bajo hipnosis reciba órdenes posthipnóticas para hacer algo indebido en el estado de vigilia (cuando haya salido del trance), pero ello es poco probable que ocurra, ya que tanto el hipnotizador como el hipnotizado tendrían que ser de dudosa conducta moral.

Al despertar se puede recordar todo, parcialmente o nada

Ello depende de varios factores, tal como lo profundo del trance, la intensidad traumática de las vivencias, las órdenes dadas por el hipnotizador y, respetando la opinión de algunos que no creen más allá de lo que pueden ver o tocar, depende también de la voluntad de un espíritu guía, maestro espiritual o ángel de la guarda, que a cada uno orienta por el buen camino.

Para hipnotizar no se requiere ningún don especial

Lo puede hacer cualquiera que tenga facilidad de expresión y capacidad de convencer al otro. Se debe evitar hacerlo por jugar, ya que la mente humana es todavía un mundo desconocido que debemos tratar con respeto y un alto sentido espiritual.

Los animales no entran en hipnosis

Ningún animal entiende el lenguaje humano, al punto de dejarse sugestionar por lo que le decimos. Obedece determinadas órdenes porque así lo hemos habituado, y algunos pueden quedar temporalmente en un estado de inmovilidad por causa de un movimiento súbito mientras se le hace fijar su vista en un objeto cualquiera. Este estado, llamado de fascinación, se debe más al instinto de conservación o reflejo condicionado, que a hipnosis.

¿ QUÉ ES UNA REGRESIÓN?

Regresión es un procedimiento por el cual, mediante la hipnosis u otros métodos de alteración de estados de consciencia, una persona recuerda acontecimientos de su pasado, tal como las escenas y emociones de un paseo, las voces de una discusión, el sabor de una comida o el aroma del campo en un amanecer campesino. Cuando las vivencias son de supuestas vidas pasadas, es común que la persona sienta la certeza de estar aquí, en el presente, mientras al mismo tiempo tiene la sensación de estar en el pasado, con otra personalidad, lo cual le permite comparar y entender el posible origen de sus traumas o enfermedades psicosomáticas.

Las vivencias de vidas pasadas se pueden atribuir a herencia genética, registros akásicos, consciencia universal, telepatía, fantasías o recuerdos de lecturas o películas. Sin embargo, se han dado casos en los que la información suministrada no parece corresponder a ninguno de los patrones anteriores, tal como decir que toda la familia murió en un accidente, hecho que rompe la cadena de descendencia genética y permite suponer que existe una memoria extra-cerebral.

El cuestionamiento sistemático de los datos en el transcurso de la sesión, preguntando nombres, lugares y fechas, puede ayudar a discernir si se trata de una fantasía o de una vivencia real. Para aceptarla como tal, se recomienda comprobar, por lo menos, seis datos concordantes, como nombres, fechas, país, idioma, costumbres, clima, vestimenta, etc. Sin embargo, puesto que el objetivo es la sanación del paciente, en este caso carece de importancia la comprobación histórica de los hechos narrados.

Una regresión se considera **nítida** cuando las sensaciones son claras, bastante semejantes a vivencias de episodios o eventos que

se están viviendo. Los hechos, nombres de personas, lugares y datos que vienen a la memoria del paciente se relacionan, y éste siente una certeza íntima, absoluta, de su realidad.

La regresión es **pictórica** cuando las imágenes transcurren como si se estuviesen viendo en cine, y **sinestésica** cuando las escenas van acompañadas de sensaciones, tales como olor, calor, frío, peso, compresión, crisis alérgicas, lipotimia (pérdida pasajera del conocimiento, con debilidad de la respiración y la circulación), formas de epilepsia, o sentimientos de odio, venganza, susto, sorpresa, miedo, fobia o inseguridad.

La regresión **intuitiva** se caracterizan por recuerdos que se perciben inicialmente intuitivamente, simplemente como una sensación, y a medida que el trance hipnótico se profundiza y el paciente "se suelta", pasan a ser más definidos. La **mixta** es una combinación de vivencias nítidas, pictóricas, sinestésicas o intuitivas.

NO SE DEBE HACER LA REGRESIÓN POR CURIOSIDAD

Así como nadie que esté gozando de buena salud se hace una cirugía simplemente para explorar su cuerpo a ver que encuentran, ni para sanar un simple catarro, tampoco es conveniente que busque hacerse una regresión por la sola curiosidad de saber qué o quién fue en vidas pasadas, o para averiguar "el por qué" de algo que poco lo afecta en su vida actual. El estado mental, tal como el conjunto de afectos, emociones, miedos y diversos sentimientos, se puede comparar con el agua más o menos cristalina en la superficie de un lago. Si alguien se pone a escarbar en el fondo, se levanta lodo y enturbia por un tiempo el agua de la superficie.

En lo profundo de la mente subconsciente todos tenemos la huella de vivencias pasadas que no es conveniente recordar. *¿Por qué efectuar la regresión de memoria sólo para llorar el recuerdo de los episodios infelices del pasado, o para alimentar el ego con la grandeza ilusoria de creer que fuimos un personaje importante?* Si fuimos traídos a la Tierra para olvidar nuestro pasado, valorar el presente y preparar un futuro mejor en nuestro beneficio, seamos sinceros con nosotros mismos y procuremos cambiar de manera racional y consciente las malas tendencias.

Cosa diferente es cuando nuestro comportamiento es afectado por sueños repetitivos o recuerdos traumáticos inconscientes, a manera de traumas severos, depresión, complejos, miedos irracionales y rencores sin razón aparente, tal como el terror a pasar por un puente, subir a un ascensor, bañarse en el mar, ver sangre, tomar una decisión o hablar en público.

De manera similar a una cirugía, que sólo se debe hacer para extirpar tumores o corregir defectos físicos, la regresión de memoria se recomienda sólo para buscar el origen de enfermedades psicosomáticas y ayudar al paciente a que sane rencores, miedos y traumas que pueden estar afectando seriamente su vida familiar, laboral o social.

EL AURA

Pasamos la existencia inmersos en un mar de energía, llámese lumínica, calórica, cuántica o atómica; nada está realmente inerte, pues hasta los objetos que llamamos inanimados tienen partículas electrónicas en movimiento permanente. En creencias de la India, por ejemplo, se habla de una energía universal denominada *Prana*, considerada fuente de vida, fluido y constituyente básico de todas

las formas a las que ha dado vida. Desde la antigüedad, también hay muchas evidencias de que ciertos individuos con una elevada percepción sensorial han podido "ver" un campo energético que rodea a las personas y demás elementos de la naturaleza, el cual se ha representado a manera de círculo de luz sobre la cabeza de imágenes religiosas.

A mediados del siglo diecinueve, el conde **Wilhelm Von Reichenbach** dedicó muchos años a experimentar con ese supuesto campo de energía, del que también hablaron el matemático **Van Helmont**, **Leibnitz** y **Mesmer**. Lo denominó *fuerza ódica*, y comprobó que mostraba muchas propiedades similares a las del campo electromagnético descrito anteriormente por **James Clerk Maxwell**.

En 1911, el doctor **William Kilner** dio cuenta de sus estudios sobre el campo energético humano contemplado a través de pantallas y filtros coloreados. Describió una neblina brillante dispuesta en tres zonas alrededor de todo el cuerpo. La denominó ***aura***, y observó que difiere considerablemente de un sujeto a otro, dependiendo de la edad, el sexo, la capacidad mental y el estado de salud. Determinadas enfermedades producían manchas o irregularidades en el aura, lo cual motivó a Kilner a desarrollar un sistema de diagnóstico basado en el color, la textura, el volumen y el aspecto general de ese campo envolvente.

En 1939, el ruso **Semyon Davidovich Kirlian** observó la presencia de energía en sus manos y logró plasmarla en un papel fotográfico. A partir de este momento dedicó toda su vida, junto con su esposa Valentina, al estudio del fenómeno. En 1944, después de que el conocido psiquiatra **Carl Gustav Jung**, discípulo de Freud, se fracturó un pie y sufrió un infarto de miocardio, su enfermera lo vio rodeado de un halo luminoso, al mismo tiempo que él sentía una sensación como de contemplar la Tierra desde el espacio. A

finales de los años ochenta, **Guy Coggins** desarrolló la cámara de efecto Kirlian para fotografiar el aura, comenzando así lo que hoy se conoce como *Fotografía Kirlian*, o ciencia para capturar en película fotográfica el rastro de los campos de energía que circundan a las plantas, animales y objetos inanimados.

Suponemos que uno de los componentes del aura humana son los campos electromagnéticos vibratorios inducidos por las corrientes eléctricas nerviosas y motoras que circulan permanentemente por los nervios y órganos del cuerpo, así como alguna otra forma de energía todavía desconocida. Empleando instrumentos electrónicos modernos, y con la ayuda de personas sensitivas, se ha podido medir los niveles de luz de tal energía, determinar las frecuencias del campo y especificar los colores típicos para cada estado de ánimo.

Por ejemplo, cuando el aura se percibe de color **rojo**, la persona está sintiendo en ese momento vitalidad, extroversión y afirmación. El **amarillo** corresponde a intelecto y mente abierta. El **violeta** representa a los visionarios que mantienen viva la esperanza. El aura **azul** se manifiesta en los que tienen tranquilidad, paz y balance interior. El **verde** es señal de saludable, sanación, crecimiento, cambio. El **rosado** está relacionado con amor, sensibilidad, amabilidad. El **blanco** indica pureza, tranquilidad de conciencia, unidad con el origen, encuentro con Dios, armonía con la energía universal.

Consideramos que percibir el aura es un don que Dios concede a ciertas personas, pero, aprovechando la persistencia visual del ojo, te puedes formar una idea del fenómeno. Por ejemplo, en un ambiente con poca luz, coloca tu mano abierta sobre una pared blanca y obsérvala mientras la mueves ligeramente rápido hacia abajo o hacia un lado; notarás que deja una especie de estela blanca.

También, si miras fijamente al centro de la frente de una persona de pie junto a una pared, desde una distancia de 3 a 8 metros, mientras cuentas, por ejemplo, hasta treinta, es posible verle a ésta un reflejo de luz blanca alrededor de su cabeza y su cuerpo, especialmente cuando se mueve hacia un lado. Con un poco de práctica se puede llegar a percibir en un tiempo menor, y sin que la persona se mueva.

LOS CHAKRAS

Se ha visto también que el cuerpo dispone de puntos de concentración de energía, denominados ***chakras***, los cuales se perciben como remolinos de forma cónica. Hay siete grandes distribuidos a lo largo de la columna vertebral; el primero y el séptimo se comunican por la columna, desde la región genital cercana al ano hasta la coronilla de la cabeza, prolongándose a manera de embudos abiertos hacia abajo y hacia arriba. Los cinco restantes atraviesan el cuerpo de la parte anterior a la parte posterior. También tenemos otros veintiún chakras más pequeños, repartidos en el pecho, los pómulos, la región genital y las palmas de las manos.

A cada chakra corresponde un campo o nivel de vibraciones, el cual se denomina *cuerpo*. Aunque es común asumir cada campo o cuerpo como una capa que "envuelve" a la otra, lo cierto es que cada campo penetra y atraviesa por completo al resto de campos situados debajo, incluyendo el **cuerpo físico**. Desde un punto de vista científico, cada capa más alejada del centro puede ser considerada como un nivel de vibraciones más alta. En términos de cuerpo, se dice que es más sutil, menos material, más vaporoso.

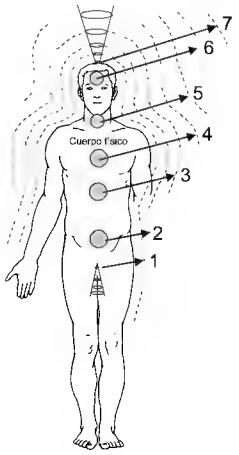
Existen algunas diferencias de criterios en cuanto a los nombres y las funciones de los chakras, pero, en general, se acepta lo siguiente:

Chakra 1, localizado entre el ano y los genitales. Se considera la base y la fuente de energía del crecimiento del sistema. Le corresponde el funcionamiento autónomo del cuerpo y las sensaciones físicas, tal como dolor o placer. Su acción se relaciona con el **cuerpo etéreo**, el cual interpenetra al físico y se considera de una sustancia más sutil que la materia física conocida.

Chakra 2, ubicado en el hueso del coxis, regula el nivel de energía interna del cuerpo y de los órganos sexuales. Su acción se relaciona con el **cuerpo emocional**, más sutil todavía que el cuerpo etérico, el cual tiene que ver con los sentimientos.

Chakra 3, en la cintura, sobre la espina dorsal, en la depresión debajo de la cuarta lumbar. Se conoce también como **Plexo Solar**. Regula la condición de los sistemas digestivos y urinarios, incluyendo el hígado, páncreas, estómago, intestino, riñón y vejiga. Tiene que ver con la hemorroides y el ácido úrico. El chakra 3 está asociado con el **cuerpo mental**, base del intelecto, el pensamiento y la vida emocional del individuo.

Chakra 4, ubicado entre las puntas de los omoplatos, sobre la espina dorsal, al nivel del corazón, séptima dorsal. Regula el aparato circulatorio arterial, venoso, linfático y padecimientos del corazón. Tiene que ver con el **cuerpo astral**; refleja los sentimientos de amor.



Chakra 5, en la base del cuello, sobre la espina dorsal, séptima cervical. Regula el sistema respiratorio, los pulmones, la tráquea, la nariz, la garganta y padecimientos de la piel. Se asocia con el poder de la palabra. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

Chakra 6, en el centro de la frente, en el entrecejo. Regula las funciones superiores, como la intuición, la memoria, la inteligencia, la telepatía, etc. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

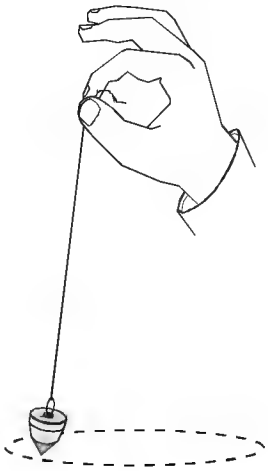
Chakra 7, arriba de la cabeza, en la coronilla, en el centro de la línea imaginaria que une las puntas de las orejas. Interviene directa e indirectamente en todos los sistemas del cuerpo. Regula el sistema nervioso, muscular y óseo. Tiene que ver con el cerebro, la fiebre, el dolor en las articulaciones, huesos y músculos. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

RADIESTESIA

Se denomina radiestesia a una sensibilidad especial que parecen tener algunas personas para captar radiaciones electromagnéticas y de otros estilos, mediante un péndulo, un par de varillas móviles o un palito en forma de horquilla, y que se usa para descubrir manantiales subterráneos, yacimientos de minerales, ubicar personas secuestradas, etc. Aunque se trata de un fenómeno psíquico-físico real, que se puede explicar por influencia inconsciente del pensamiento sobre los músculos de la mano que sostiene el péndulo o la varilla, sus resultados se deben tomar como algo posible, y no como algo cierto o real.

Para realizar el siguiente experimento de radiestesia, debes proveerte de un péndulo cualquiera, tal como un simple peso suspendido de un cordón. Afirma ahora a tus amigos que con ello te es posible obtener respuestas a preguntas, saber si sus chakras están "abiertos" o "cerrados", detectar el sexo de las personas, etc. Se asume que la influencia de una mujer lo hace describir círculos, y la de un hombre lo hace mover de manera rectilínea. Y efectivamente

así sucede, tan pronto se le mantiene suspendido en el aire encima de la palma de la mano de alguien.



Pareciera que hay truco, pero no lo hay. Para que el péndulo empiece a girar lentamente, aumentando progresivamente la velocidad, sin tener el menor deseo de mover en tal sentido la mano que lo sostiene, basta con imaginarlo dando vueltas. Si se le imagina en movimiento de vaivén, el péndulo tomará la dirección de norte a sur, o de este a oeste. Si cuando se esté moviendo en un sentido determinado, se le imagina moverse en otro sentido, se verá que el péndulo se detiene poco a poco y luego inicia el movimiento en la nueva dirección imaginada.

Haz la prueba, y te convencerás de que sólo con tu imaginación puedes hacer que el péndulo se mueva en el sentido que desees, sin que quienes te observan vean movimiento alguno en tu mano, puesto que no lo hay. El péndulo es movido inconscientemente por la mano que lo sostiene; nunca se mueve por sí solo. Aprovecha el fenómeno para hacer preguntas al péndulo, mientras lo suspendes encima de la mano del paciente que espera las respuestas, o pásalo lentamente por el cuerpo para percibir sus energías. Un giro en el sentido de las agujas del reloj, por ejemplo, puede ser una respuesta afirmativa.

Las convenciones de giro o de movimiento las puede definir previamente cada cual. Consideramos que el elemento empleado para el arte de la radiestesia es sólo un medio para canalizar la energía psíquica del radiestesista, y que los resultados de la operación dependen básicamente de éste, y no del elemento como tal.

MANOS QUE CURAN

Los refranes populares encierran muchas veces un conocimiento profundo. Por ejemplo, cuando las plantas del jardín se mantienen fértiles y bonitas, se dice que el encargado de su cuidado tiene muy buena mano. También sabemos que para calmar un dolor del alma o del cuerpo basta un abrazo, un apretón o una caricia amorosa. Una herida sana más rápido cuando la enfermera trata al paciente con amor y hace que en éste germine la fe de que se ha de aliviar.

Desde la antigüedad se sabe de la imposición de las manos como una práctica sanadora, explicable hoy día por el aura o campo de energía que se desprende de las palmas, a manera de haces de luz invisible, y cuyo efecto fue utilizado por Mesmer en el siglo diecinueve para la sanación de sus pacientes, pero que confundió con un fluido similar al de los campos magnéticos de los imanes, razón por la cual llamó "**pase magnético**" a la acción de pasar las palmas de las manos cerca del cuerpo del paciente. Hoy se puede asumir que las manos actúan como antenas para orientar, hacia una región específica del cuerpo del paciente, la energía universal circundante, la energía del operador o la misma energía del sujeto, para armonizar las vibraciones emitidas por el órgano enfermo.

Si deseas ponerlo en práctica, imagina que de las palmas de tus manos brota una luz blanca de amor de Dios que llega al órgano enfermo y lo va sanando. No importa cómo es el proceso ni cual la técnica. Simplemente visualiza que sacas la enfermedad o el dolor. ¿Un placebo psicológico? ¿Magnetismo animal? ¿Fantasía? ¿Sugestión? ¿Armonización del aura? Si el resultado es bueno y no tiene efectos nocivos secundarios, poco importa el nombre del procedimiento.

2
Antecedentes históricos

Aunque el nombre **hipnosis** es reciente, el fenómeno como tal existe desde épocas muy remotas, desde cuando el hombre se congregó y comenzó a sentir cierta fascinación por lo misterioso y lo ritual. Por desconocimiento de la telepatía, la psicoquinesis y los procesos bioquímicos y psicosomáticos, creyó que ciertas sanaciones eran debidas a poderes mágicos o sobrenaturales de chamanes, hechiceros o curanderos que, mediante brebajes alucinógenos o elaborados ritos, algunos caracterizados por danzas con toques de tambor o cantos monótonos, entran en un trance o estado convulsivo que los pone "en comunicación" con los dioses o espíritus de sus ancestros, para solicitar la intervención a favor del paciente o en contra del enemigo.

Hoy podemos afirmar que la fe que el paciente tenga en su médico o sanador es parte importante en el proceso de sanación, y algunas veces hasta suficiente; el mismo Jesús dijo muchas veces: *"Tu fe te ha sanado, vete y no lo cuentes a nadie"*. También tiene efecto el poder de la sugestión individual o colectiva, la cual potencializa los propios recursos terapéuticos del organismo.

Aunque desde la antigüedad Hipócrates y Galeno habían fijado algunas bases de la medicina moderna, y habían supuesto que la enfermedad podía explicarse físicamente, en la Edad Media se llegó a considerar la enfermedad mental como un castigo divino, consecuencia de una vida pecadora o el resultado de una acción demoníaca. Se tomaban también como castigo fenómenos naturales como inundaciones, sequías y huracanes. Se pensaba más bien en prote-

gerse de la enfermedad, que en buscar su verdadera causa y medios de curación. Se tiene, entonces, el ambiente propicio para que la Iglesia católica permita Las Cruzadas para exterminar a los Moros y establezca La Inquisición para juzgar a los herejes, torturar y quemar vivos a los poseídos del demonio. Se vuelve práctica común el exorcismo para expulsar malos Espíritus, y en algunas poblaciones costeras se libran de los enfermos mentales embarcándolos hacia asilos en otros lugares, originando lo que tristemente se llamó "Las naves de los locos".

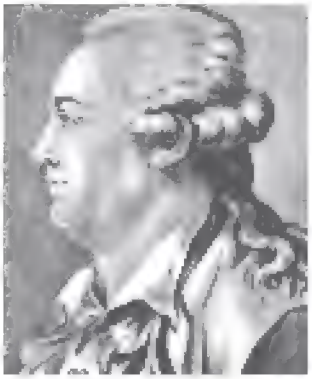
A fines de la Edad Media, cuando la lepra desapareció de Europa y la Iglesia llegó a permitir la esclavitud, porque se consideraba que los negros no tenían alma, los pobres, los vagabundos, los presidiarios y los enfermos mentales comienzan a ser rechazados por la sociedad. Evidentemente, ni las monarquías ni la burguesía de la época tenían la menor intención de aliviarlos. Por ejemplo, en tiempos de Enrique IV, París contaba con unos treinta mil mendigos sobre un total de cien mil habitantes. En 1657 el Hospital General de París tenía un censo de seis mil internados, a muchos de los cuales se llegó a tratar con medidas represivas en vez de terapéuticas. El Rey confirió a sus directores poder absoluto para dotar al hospital de cepos, argollas, cadenas y mazmorras como si se tratase de un campo de concentración. Es por ello que llegan a estar recluidos juntos el desempleado, el mendigo, el epiléptico, el hijo descarriado y el padre que no supo administrar sus bienes.

Simultáneamente evoluciona la ciencia. Los filósofos meditan acerca de la esencia del ser. **Leibniz**, un filósofo y matemático alemán (1646-1716) que descubrió el cálculo infinitesimal al mismo tiempo que Newton, y construyó una máquina de multiplicar, opina que todos los seres están constituidos por sustancias simples entre las cuales existe una armonía universal, en la cual Dios es el punto central. **Estima que la acción de cualquier persona en el**

universo influye de alguna manera en el resto de sujetos y cosas, aunque sea de manera imperceptible (fenómenos inconscientes). Somos como un microcosmos dentro de un macrocosmos.

MESMER Y LOS PASES MAGNÉTICOS

En medio de todo este caos de teorías, de florecimiento de la ciencia y de enfermos por doquier, un personaje extraordinario efectúa una verdadera revolución terapéutica, primero en Viena y después en París. Se trata del austríaco **Franz Anton Mesmer** (1734-1815), doctorado en Filosofía con los padres jesuitas, quien estudió derecho y música antes de doctorarse en medicina en 1766, a los treinta y dos años de edad. En su tesis de grado, *De influxu planetarum in corpus humanum* (influencia de los planetas en el cuerpo humano), trataba de la correspondencia entre los fenómenos astronómicos y determinadas enfermedades.



Mesmer, médico austríaco adulado y envidiado, admirado y calumniado.

Mesmer discordaba de las teorías de los astrólogos y, basándose en la teoría de la gravitación universal (ley de la atracción) demostrada por **Newton**, aseguraba que existe una relación de coincidencia, y hasta de causa y efecto, entre las posiciones de los astros y el estado de salud de las personas. Basado en teorías del médico Paracelso, estaba convencido de que existe un fluido universal que llena el universo a manera de líneas de fuerza y vibracio-

nes magnéticas. También creía que ese fluido cósmico podía almacenarse en objetos inanimados, como los imanes, y se podía transferir a los pacientes para armonizar las energías de su cuerpo, para curarles de la enfermedad. Esto tiene relación con lo que hoy se llama **Medicina Bioenergética**.

Su primera curación notable, así haya sido por sugestión, la realizó en 1773 en una joven de 29 años aquejada de convulsiones, aplicando durante uno de sus ataques un imán en el estómago y otros dos sobre cada muslo. Los síntomas consistían en un aflujo de sangre hacia la cabeza y un dolor tremendo en los oídos y la cabeza. Este estado era seguido por delirio, furor, vómito y desvanecimiento. El hecho fue ampliamente difundido, lo cual hizo crecer su reputación, y también el número de envidiosos.

Meditando mucho sobre la influencia magnética de los órganos vivientes, que en lo sucesivo llamará **Magnetismo Animal**, decide abandonar el empleo de los imanes, por considerarlos superfluos (aunque algo eficaces), y dedicarse a la imposición y pases con las manos para canalizar hacia el paciente su propio fluido, según un método que va perfeccionando paulatinamente. Comenzó a considerarse él mismo como un imán a través del cual podía conducirse el fluido cósmico como una fuerza vital que luego era transmitida a otros a manera de fuerza curativa que restablecía el propio fluido del enfermo.

Lo que al comienzo fue una atención individual, pronto se tornó en un trabajo por grupos. Construyó un dispositivo que constaba de un cubo o **cubeta** llena de agua hasta una altura de 30 centímetros, aproximadamente, y en la que había una cierta cantidad de botellas con agua "magnetizada". En la tapa de la cubeta se insertaban unas varillas de hierro o unas cuerdas que los pacientes podían agarrar o aplicar en el lugar afectado por la enfermedad.

Para ayudarle en la labor, Mesmer empleaba algunos jóvenes apuestos y bien parecidos, los cuales, con un silencio reverencial, agrupaban a los enfermos en torno a la cubeta y, después de haber dispuesto la cuerda, les invitaban a formar una cadena magnética tomándose de las manos. Cuando todo estaba en su sitio, un músico comenzaba a tocar un piano o una armónica en la habitación contigua para romper el profundo silencio, mientras Mesmer, vestido con una túnica de seda violeta y portando una larga varita de hierro con la punta de la cual iba tocando a los enfermos, se paseaba ceremoniosamente alrededor. Miraba fijamente alguno que otro paciente para "magnetizarle", o ponía sus manos sobre sus costados o su vientre. (Según el compositor musical Richard Wagner, el violeta es el color del vacío del alma y de los anhelos espirituales). Con tal escenario y atmósfera de suspenso, algunas personas en-

Los pacientes de la cuba de Mesmer (un recipiente que contenía elementos tales como agua, vidrio en polvo y limaduras de hierro) estaban convencidos que el fluido o magnetismo animal del cual hablaba su inventor circulaba a través de todos los que se ponían en contacto con su contenido. En cada tanda se atendían a la vez hasta 30 enfermos.

fermas reían, lloraban, hablaban cosas extrañas o se caían al suelo, dominadas por un trance de fuertes convulsiones.

En su casa de Viena, convertida en clínica, hace recobrar la vista a la señorita Paradies, una joven de diecisiete años hija de un secretario particular del emperador, a quien un ruido súbito en la puerta de su habitación dejó ciega desde que tenía cuatro años. Cuando la joven estuvo curada, sus padres fueron a buscarla, pero ella no quiso marcharse. Su madre la abofeteó y Mesmer se interpuso. El padre sacó la espada y Mesmer hizo lo mismo para obligarlo a marcharse. La madre sufre por esto un síncope, y la hija vuelve a quedar nuevamente ciega por el choque emocional que ha sufrido, quedándose así en casa de su protector.

Este escándalo lo aprovechan los enemigos de Mesmer para atacarlo. Lo médicos se muestran hostiles con este colega que se aparta de las enseñanzas de la Facultad. Las autoridades religiosas se alarman. Dejando a su mujer al cuidado de la clínica, cerrada seis meses más tarde, Mesmer se marcha a París y se instala allí en un barrio opulento. Abre clínicas e instala cubetas de magnetización. En la cumbre de su popularidad, viendo la gran cantidad de personas que le solicitaban consulta, resolvió "magnetizar" un árbol que estaba en el extremo de la calle de Bondy en París. Millares de enfermos se ataban a él con cuerdas o lo tocaban con la esperanza de sanar.

Para llegar a los médicos mal informados, decide publicar en 1779 su doctrina, en forma de veintisiete proposiciones, en las que declara con la mayor precisión que él puede curar inmediatamente las enfermedades nerviosas, y las demás también, con un tratamiento más prolongado. En el fondo son un comentario de algo expresado antes por **Paracelso** (alquimista y médico suizo nacido en 1493 y muerto en 1541, uno de los fundadores de la medicina experimental): *"Las curaciones que logra se deben a un fluido universal-*

mente difundido y que depende de la influencia mutua que ejercen entre sí los astros, la Tierra y los cuerpos animados".

Aunque vivió en la opulencia y el derroche, Mesmer acabó sus días tristemente, lo cual posiblemente hubiera sido distinto si se hubiese decidido a estudiar y sacar las conclusiones reales de sus experiencias, tal como lo hizo posteriormente su compatriota **Sigmund Freud**. A pesar del hecho de que ninguna prueba sustenta la existencia de los "fluidos cósmicos" y el "magnetismo animal" de Mesmer, no se puede negar que éste tuvo un enorme porcentaje de éxitos, atribuibles hoy muchos de ellos a la autosugestión hipnótica creada en los mismos enfermos por la expectativa de ser curados por tan eminente sanador.

LA ACADEMIA NO APRUEBA EL MESMERISMO

El doctor Deslon, quien fuera profesor y regente de la Facultad de Medicina de París, y que durante mucho tiempo fue el más activo y entusiasta de los discípulos de Mesmer, construyó con diseño propio una cuba para hacer tratamientos colectivos con magnetismo. Con el tiempo se distanció de su maestro y tuvo también conflictos con los médicos colegas de la Facultad.

Buscando obtener algún reconocimiento del Rey a su labor, pidió a éste que nombrara una comisión para que estudiara y aprobara el mesmerismo como alternativa médica. En vista de tal petición, la Academia de Ciencias de Francia, a la que pertenecían **Guillotin** (médico inventor de la guillotina), **Lavoisier** (gran químico francés) y **Benjamín Franklin** (inventor del pararrayos y Embajador de Estados Unidos en ese momento), envió dos comisiones al consultorio de Deslon. La conclusión fue que el famoso fluido de Mesmer era inexistente. **En vez de examinar las causas**

reales de las sanaciones que se lograban, se sugirió, irónicamente, que los enfermos, especialmente las damas, se sanaban por la mera presencia y cuidados de los apuestos y jóvenes ayudantes. Puesto que, según ellos, los resultados eran producto de la imaginación e imitación consciente, fueron considerados un fraude. Esta opinión hizo que el gremio científico de la época relegara el mesmerismo al plano de la charlatanería; a un simple espectáculo teatral.

EL SONAMBULISMO MAGNÉTICO

Hipócrates, el padre de la medicina moderna, había experimentado que los comienzos de las enfermedades pueden anunciarse en los sueños. También, en los antiguos templos egipcios consagrados al dios del arte médico se intentaba sumir a los enfermos en un sueño artificial, buscando que el dios les indicase el remedio para su curación. Fue así como las funciones de sacerdote y médico las ejercía una misma persona, y esta persona sabía lo que nuestra medicina moderna está comenzando a redescubrir poco a poco: que, **en estado de trance, algunas personas pueden "ver" el interior de su cuerpo como si tuvieran rayos X en los ojos**.

El mérito del redescubrimiento del misterio del sueño observado en los templos egipcios, y la abolición del dolor, se debe al **Marqués Armand de Puységur**, médico francés discípulo de Mesmer, quien vivía en una finca que tenía en Buzancy, cerca de Soissons. Siguiendo el ejemplo de Mesmer, "magnetizó" un árbol de olmo (maple) para atender bajo su sombra a los enfermos que allí acudían, lo cual hacía sin cobrar honorario alguno.

Su clientela pronto creció, y el 4 de mayo de 1784 uno de los pacientes manifestó la existencia de un nivel de consciencia supe-

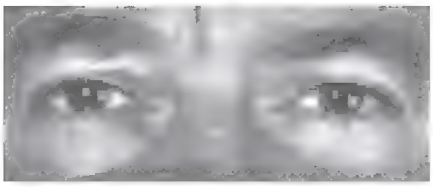
rior al del estado de vigilia (cuando se está despierto normalmente): **Víctor Rasse**, un enfermo al que Puységur trataba de un dolor en el pecho, se dormía profundamente cuando le era aplicado el tratamiento, cosa que el médico tomó al principio como una pérdida del conocimiento. Esperando que el paciente reposara, lo dejó dormir tranquilamente, pero se asombró en gran manera al comprobar que, a pesar de su sueño, era capaz de responder a las preguntas que se le hacían. Incluso se movía y hablaba con una locuacidad que no mostraba cuando se hallaba despierto, hasta llegar al punto de analizar su propia enfermedad con una asombrosa lucidez.

A la pregunta *"- Dime, Rasse, ¿sabes tú en realidad qué enfermedad tienes?"*, respondió: *"- Espere un momento.., lo estoy viendo.., el estómago está muy inflamado"*. Acto seguido, el sencillo campesino describió su enfermedad con todo detalle, lo cual motivó a Puységur a preguntar si no podría indicar también un remedio adecuado, a lo que éste contestó positivamente. Al despertar manifestó no recordar nada, pero se curó de la enfermedad cuando el médico le aplicó el tratamiento sugerido en el trance.

Puységur llamó "**sonambulismo magnético**" a este estado de consciencia inducido en el sujeto, para diferenciarlo del sonambulismo que se manifiesta espontáneamente en ciertas personas cuando duermen naturalmente. Es también digno de mencionar que Víctor podía leer por telepatía los pensamientos de otros y adivinar las órdenes que le iban a dar. Este suceso indujo al Marqués de Puységur a poner a Víctor Rasse en contacto con otros enfermos, para tratar de comprobar si éste, una vez sumido en el sueño de sonambulismo magnético, era también capaz de diagnosticar las enfermedades de otras personas. El resultado fue positivo, y otros médicos, entre ellos el francés Liébeault, prosiguieron los trabajos de Puységur con sonámbulos como auxiliares diagnosticadores.

EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

En 1813, durante presentaciones públicas, el abate **Faria** "dormía" a los sujetos voluntarios de la siguiente manera: los miraba con fijeza, los hacía sentar y les decía que cierren sus ojos. Luego, con voz imperiosa agregaba: "**¡Dormíos!**" Y muchos caían así en un trance hipnótico.



Aunque el abate Faria lo hacía por simple espectáculo, había comprendido que el sonambulismo tenía su origen en la imaginación del sujeto. Después de su muerte se dedujo una ley psicológica muy importante: "*Toda idea sólidamente implantada en el espíritu de la persona tiende a transformarse en acto*". Esta doctrina se llamó "**animismo**" porque atribuía el origen de los fenómenos a la imaginación, la cual se suponía estaba en el ánima (alma, espíritu). La doctrina de Mesmer se basaba en el "**fluidismo**".

LA HIPNOSIS SIN MESMERISMO

James Braid (1795-1860), un cirujano escocés que asistió en Manchester a unas demostraciones de magnetismo que hizo el suizo Lafontaine en noviembre de 1841, admitió que se encontraba ante un fenómeno auténtico, y decidió buscar su causa psicológica. Realizó algunas experiencias adormeciendo a su ayudante, a su propia esposa y a un criado. El ayudante entró en trance a los tres minutos por medio de la contemplación del cuello de una botella. La esposa lo logró al mirar fijamente la tapa de una azucarera du-

rante unos dos y medio minutos, y el criado se "durmió" cuando se le pidió que vigilase atentamente una preparación farmacéutica.

Aunque al criado no se le informó que se trataba de un experimento de magnetismo animal, también entró en trance sonambúlico. Afirmando que él no los había adormecido directamente, sino que ellos mismos lo habían hecho, Braid anunció la teoría según la cual "*el fenómeno se producía por la fijación sostenida de la mirada, paralizando los centros nerviosos de los ojos y sus dependencias, desorientando el equilibrio del sistema nervioso*". Aunque la explicación es discutible, Braid demostró, en efecto, que el sonambulismo es un estado que no requiere necesariamente la intervención personal de un operador, ni la acción de un fluido. **En 1843 publicó sus observaciones, y llamó hipnotismo al sueño nervioso que allí describe**.

LA ANESTESIA MEDIANTE HIPNOSIS

El "sonambulismo magnético" fue el preludio de las operaciones sin dolor, las cuales tuvieron su apoteosis en Calcuta. En abril de 1845, el médico escocés **James Esdaile** utilizó el magnetismo para reducir el sufrimiento de un hombre mientras lo operaba de hidrocele. El paciente se adormeció y no sintió ningún dolor ni durante ni después de la operación. El hecho se hizo público y muy pronto tuvo una numerosa clientela, efectuando allí más de dos mil operaciones sin anestesia.

Con la hipnosis, actualmente es posible el parto sin dolor, trabajos odontológicos, operaciones del cerebro e intervenciones a corazón abierto, las cuales tienen la ventaja de no tener efectos colaterales ni las molestias ni el tiempo de recuperación de los síntomas de la anestesia.

LA ESCUELA DE NANCY

Continuando con lo observado por Braid, el francés **Auguste Ambroise Liébeault** (1823-1904), un médico de un pueblito cerca de Nancy, publica en 1866 el libro "*El sueño y los estados análogos, considerados particularmente desde el punto de vista de la acción moral sobre lo físico*". Aunque sólo vendió un ejemplar, consiguió realizar muchas curaciones en sus pacientes. Jean Dauven, en su libro "*Los poderes de la Hipnosis*", describe a Liébeault como un apóstol que se creía simplemente un psicólogo; curaba particularmente a gente pobre, sugiriéndoles que dejaran la mala vida, que se condujeran mejor. Nada de diagnóstico, nada de examen. Una vez que adormecía a sus pacientes, les repetía con voz monótona, pero penetrante, sugestiones sobre la salud, la digestión, la circulación, la tos, mejora de su comportamiento, etc.

Aunque las curaciones fueron muchas, los médicos colegas de Liébeault pensaron que no había nada serio; que todo era charlatanería. Fue por esto que **Hippolyte Bernheim** (1837-1919), profesor de la Universidad de Nancy, se desplazó hasta el pueblo de Port Saint Vincent para desenmascarar allí las patrañas que hacía Liébeault, pero el resultado fue todo lo contrario: quedó plenamente convencido de que realmente se producían curaciones. Se hizo amigo de Liébeault y, al regresar a Nancy, él mismo inicia en el hospital de la ciudad innumerables tratamientos.

Aceptando la invitación de Bernheim, el doctor Liébeault se traslada a Nancy, se hacen socios y fundan una escuela cuya reputación mundial iguala a la de Salpêtrière de Charcot en París.

Es de resaltar que **Freud**, el médico austríaco padre del psicoanálisis, vino a Francia para estudiar hipnosis en las escuelas de Salpêtrière y de Nancy, así como lo relacionado con la histeria.

LA ESCUELA DE SALPÊTRIÈRE

Motivado por las demostraciones que hacía el belga Donato en los teatros, **Jean Martin Charcot** (1825-1893), un neurólogo que daba clases en París, experimentó con personas histéricas en su escuela de Salpêtrière. El histerismo es una enfermedad neurótica caracterizada por padecimientos diversos que afectan la inteligencia, la sensibilidad y el movimiento; generalmente se manifiesta con convulsiones, parálisis o sofocaciones después de un disgusto o contrariedad.

Luego de sus primeros cuatro años de investigaciones, redactó un informe a la Academia de Medicina sobre "*los diferentes estados nerviosos determinados entre las histéricas por el hipnotismo*", que, aunque tan solo le valió algunos cumplidos, fue el comienzo de lo que él mismo llamó "el gran hipnotismo", el que implica la pérdida temporal de la consciencia, diferente al "pequeño hipnotismo" que se practicaba en Nancy, donde algunos de los sujetos se preguntaban al partir si de verdad se habían dormido, pues quedaban recordando todas las circunstancias de la consulta.

Mediante la sugestión, Charcot y sus discípulos logran producir en el sujeto hipnotizado hemorragia nasal, elevaciones de la temperatura, cambios en el volumen de los órganos, y hasta síntomas de quemaduras en la piel, sin que haya habido contacto con un objeto caliente o punzante. Se le hace imitar animales, o se le induce a creer que está lloviendo, aunque esté en un salón cerrado o haya un sol radiante. **Nadie le confiere valor alguno a lo que el enfermo dice, ni se busca el significado del lenguaje constituido por sus síntomas y sus historias**. Por ello, el hecho de que el individuo sea objeto de diversión bajo hipnosis inquieta a muchos, pues *ven al hombre transformado en una especie de autómata a merced de la voluntad de otro.*

Mientras la escuela de Nancy, liderada por Liébeault y Bernheim, se fundamentaba en la psicología, la de Salpêtrière, también francesa, y conducida por Charcot, se ocupaba tan sólo del examen de la sensibilidad y de los reflejos que se creían susceptibles de ser afectados por medios materiales, tales como los imanes, así como por la aplicación de placas de materiales diversos (La bioenergética actual emplea también este principio). Los resultados obtenidos con miles de enfermos tomados al azar, aquejados por males diversos, indicaron que el camino a seguir estaba por el lado de la escuela de Liébeault, ya que Charcot había centrado sus observaciones sólo en un puñado de personas histéricas ávidas de interesar, ansiosas de dar satisfacción. Hoy se sabe que la histeria y la simulación están muchas veces unidas sin que los sujetos tengan conciencia de ello.

ALLAN KARDEC Y EL ESPIRITISMO

Aunque desde la antigüedad había pruebas de comunicaciones del más allá, que en algunas religiones denominaron revelaciones, y que intuitivamente muchos grupos indígenas tomaban como presencia y manifestación de sus antepasados, corresponde al francés **Hipólito León Denizard Rivail** el honor de haber sido el primero en estudiar con sentido crítico y científico los fenómenos asociados con Espíritus. El doctor Rivail, más conocido como **Allan Kardec**, o el **Codificador del Espiritismo**, nació en Lyon el 3 de octubre de 1804 y desencarnó en París a los sesenta y cinco años de edad, el 31 de marzo de 1869.

De familia católica, hizo sus primeros estudios en Lyon y los terminó en Yverdon (Suiza) con el célebre profesor Pestalozzi, del quien recibió una fuerte influencia protestante. Las molestias que al comienzo tuvo que soportar como católico en un país protestante, le llevaron muy pronto a apreciar la tolerancia, haciendo de él un verdadero progresista, un librepensador sagaz, que deseaba primeramente comprender antes de creer lo que se le enseñaba. Fue bachiller en Ciencias y Letras, doctor en medicina, contador, lingüista distinguido y profesor de fisiología, astronomía, química y física en un instituto privado. Hablaba alemán, inglés, español, italiano, holandés y francés. Fue miembro de diversas agrupaciones de sabios de la época, especialmente de la Real Academia de Arras. En su afán de ayudar a los demás, organizó en su casa cursos gratuitos de química, física, astronomía y anatomía comparada, los cuales fueron muy concurridos desde 1835 hasta 1840.

Fue un trabajador incansable; en la noche, después del trabajo del día, se dedicaba a traducir y escribir. Entre sus numerosas obras deben citarse: *Plan para el mejoramiento de la instrucción pública* (1828), *Curso práctico y teórico de aritmética* (1829), *Gramática francesa clásica* (1831), *¿Cuál es el sistema de estudio más en armonía con las necesidades de la época?* (tesis con la que ganó un premio en 1831), *Manual de exámenes para la certificación de capacidad* (1846), *Catecismo gramatical de la lengua francesa* (1848).

El doctor Rivail fue Director de Estudios de la Universidad de Francia, donde fueron designados como textos oficiales sus libros *Dictados normales de los exámenes del Ayuntamiento y de la Sorbona* y *Dictados especiales sobre las dificultades ortográficas* (alrededor de 1851). En la segunda etapa de su vida escribió *El libro de los Espíritus* (1857), *Qué es el Espiritismo* (1859) *El libro de los Médiums* (1861), *El Espiritismo en su más simple expresión* (1862), *El Evangelio según el Espiritismo* (1864), *El Cielo y el Infierno*

(1865), *La Génesis* (1868). En enero de 1858 fundó la *Revista Espírita*, la cual dirigió hasta la fecha de su desencarnación. El 1 de abril de 1858 constituyó la *Sociedad Parisiense de Estudios Espíritas*.

FREUD, JUNG Y EL PSICOANÁLISIS

Aunque Mesmer y otros pioneros de la hipnosis lograban resultados terapéuticos, y en ocasiones hasta sorprendentes, estos eran a menudo efímeros y superficiales, debido, principalmente, a que no se conocían las leyes que regían esos fenómenos sobre los cuales parecía tener muy poca incidencia la mente consciente del individuo, a los cuales **Johann Friedrich Herbart** (1776-1841) fue el primero en definir como algo *"inconsciente"*. Era cosa común que los enfermos con males inclasificables, aquejados por sufrimientos que muchos catalogaban como imaginarios, fuesen de un médico a otro en busca de un poco de alivio para sus males, y que los dictámenes fuesen casi siempre: *"Es un esquizofrénico.., es un maníaco depresivo.., es un histérico"*.

Uno de los primeros en reconocer la importancia de escuchar al paciente como parte de su terapia de sanación, fue el médico psiquiatra austríaco **Sigmund Freud** (1856-1939), un neurótico adicto a la cocaína, que se fumaba unos veinte cigarros por día, y que estudió hipnosis en las escuelas de Nancy y de Salpêtrière.

Freud ensayó la hipnosis con sus pacientes, pero luego la descartó porque no entraban en trance hipnótico todos los sujetos, y porque algunos presentaban síntomas de esquizofrenia que no tenían en estado normal. Contribuyó mucho a esto una experiencia desagradable con una paciente, lo cual le hizo temer que el operador pudiera estar expuesto a las efusiones de una adhesión intempestiva.

La decisión de Freud no fue del todo lógica, porque ello equivaldría a tener que descartar los medicamentos, dado que no alivian a todas las personas que los toman. En cuanto a la situación que se le presentó con la paciente mencionada, teniendo en cuenta las muchas historias y casos extraños relacionados con posesiones y exorcismos, las experiencias en sesiones de espiritismo, las vivencias en las terapias regresivas y las supuestas comunicaciones con Espíritus, es fácil concluir que Freud se topó con una persona que está siendo subyugada o poseída por una entidad espiritual, tema que apenas había sido explorado seriamente por el sabio francés Allan Kardec, y que Freud desconocía.

En Viena, Freud tuvo la suerte de ser alumno del médico y filósofo **Breuer** (1842-1925), el cual tenía entre sus pacientes a **Anna O**., una enferma histérica muy locuaz o habladora. Durante las sesiones de hipnosis, los experimentadores se divertían haciéndole repetir palabras y contar historias, hasta que comprendieron que éstas revelaban el origen de los síntomas que la aquejaban. Curiosamente, cuando la señora contaba historias relativas a uno de sus síntomas, dicho síntoma desaparecía.

La experiencia con Anna O. le permitió a Freud entender que *el enfermo sabe todo lo que es indispensable para su curación, pero no quiere o no puede decirlo,* y que el médico debe escucharlo como parte importante de la terapia. Buscando llegar al interior inconsciente para hacérselo decir, desarrolló técnicas de interpretación de los sueños y un método de asociaciones libres de ideas, que hoy se denomina **psicoanálisis**. Freud consideraba que el sueño siempre tiene un sentido, que es la realización alucinatoria de un deseo y el guardián del durmiente.

Analizando sus propios sueños, Freud dedujo que en su infancia había considerado inconscientemente a su padre como un rival en lo que al amor de su madre se refiere, a pesar de sentir un profundo

respeto por él. A partir de sus deducciones, elaboró la teoría de su famoso **Complejo de Edipo**, llamado así en recuerdo de la tragedia de Edipo Rey, y en la que describe a todos los niños como inconscientemente enamorados de sus madres, y enemigos virtuales de sus padres; lo contrario se produce en las niñas, y se denomina **Complejo de Electra**.

Freud admitió la existencia de la telepatía, pero la definió como un lenguaje primitivo o arcaico.

En Suiza ocurrió algo similar a lo acontecido con Anna O. en Viena. El médico psiquiatra **Carl Gustav Jung** (1875-1961), un epiléptico que creía en lo espiritual, que tenía visiones de hechos futuros, y que escribió libros sobre psicoanálisis, además de *"Moisés y el monoteísmo"*, una obra que hace alusión a los platillos voladores, atendió en el hospital psiquiátrico de Zurich (Suiza) a una vieja esquizofrénica asilada desde hacía veinte años, y logró curarla parcialmente **después de escucharla** una vez cada quince días durante siete años, esforzándose por comprender las cosas absurdas que decía, y siguiendo las instrucciones de las "voces" que ella sentía en diversas partes de su cuerpo.

Con el surgimiento del psicoanálisis de Freud, y las teorías de Jung sobre una consciencia colectiva y la influencia de los astros en los grandes acontecimientos de la humanidad, la hipnosis declinó en popularidad. Sin embargo, a comienzos de la década de 1950 experimentó un resurgimiento, cuando las Academias de Ciencia de Estados Unidos y de Inglaterra reconocieron su poder para quitar el dolor y efectuar cirugías sin anestesia; también se evidenció su potencial terapéutico en el tratamiento de enfermedades diversas, especialmente en las de origen psicológico.

EDGAR CAYCE, EL MÉDICO DURMIENTE

Edgar Cayce, apodado el "profeta durmiente", nació en 1877 en Hopkinsville, Kentucky (EE.UU.) y murió en 1945 en Virginia Beach. A los 13 años tuvo la visión de un Ser preguntándole lo que más quisiera en la vida, a lo que Edgar le respondió: *"Ayudar a los demás, especialmente niños enfermos"*. Poco tiempo después descubrió que durmiéndose sobre sus textos de estudio podía memorizarlos enteramente.

Tuvo que empezar a trabajar antes de haber terminado la escuela secundaria. A los 22 años estaba trabajando como vendedor en una librería, cuando le atacó una parálisis gradual de los músculos de la garganta y las cuerdas vocales. Incapaz de hablar más allá de un susurro, tuvo que dejar su trabajo en la librería para emplearse como fotógrafo. No pudo hablar durante casi un año. Después de que médicos y especialistas no lograron curarle, una noche empezó a poner en práctica en sí mismo el poder de la sugestión, tratando de convencerse de que mejoraría a la mañana siguiente, cosa que resultó. Luego se dio la orden: *"¡Mañana te levantarás pudiendo hablar ya!"*... Y habló.

Sumido en sueño autohipnótico, podía establecer detallados diagnósticos de enfermedades sin otra ayuda que el nombre del enfermo y el lugar donde éste se hallaba. El resultado era igual aunque el paciente se encontrase en otra ciudad. Indicó métodos curativos y medicaciones que correspondían a los conocimientos más modernos en las especialidades.

Su caso fue dado a conocer por el médico **Wesley Ketchum** a la *American Society of Clinical Research*, una institución médica de Boston considerada una de las más prestigiosas de América. El doctor **Wesley** había utilizado más de cien casos para poner a prueba a Cayce en un lapso de unos cuatro años.

Cayce dijo en una ocasión: "*¿Usted pregunta qué es lo que ocurre? Pues es muy sencillo: las almas de las personas establecen comunicación entre ellas*". **Raoul de Fleurière**, otro vidente, opinaba lo siguiente sobre lo mismo: *"al trasladar mi personalidad al interior de la persona que consulta, me encuentro en situación de sentir los dolores que ella experimenta; es algo así como si estuviera en capacidad de ser al mismo tiempo yo y otra persona completamente distinta"*.

Desde 1901, cuando tenía 24 años de edad, hasta 1945, fecha en que murió, hizo más de 16.000 "lecturas" o disertaciones relacionadas con meditación, metafísica, interpretaciones de la Biblia, predicciones de cosas futuras y localización de la Atlántida —un continente que se supone existió en el océano Atlántico. 14.726 lecturas fueron grabadas con su voz o mecanografiadas, y se conservan en los archivos de la *Society for Research and Enlightenment*. Una comisión de médicos que analizó estos casos con espíritu crítico, llegó a la conclusión de que Cayce había establecido un diagnóstico acertado en el noventa por ciento de los casos.

Perdió sus extraordinarios dones psíquicos al pretender explotarlos para hacer fortuna. Corría 1920. En todo el Continente se hablaba de Cayce, quien hacía sus "lecturas" de diagnóstico sin cobrar un solo peso, pues vivía de la fotografía. Buscadores de petróleo de Texas le pidieron una lectura relacionada con dónde perforar, y Cayce accedió. Se encontró petróleo en el lugar indicado, y le propusieron una participación en las ganancias, si continuaba trabajando para ellos. Lo hizo, y se empezó a equivocar, hasta perder su facultad y quedar en la ruina económica. La recuperó al cabo de unos cuatro años, cuando volvió a dedicarla a los enfermos. Utilizando el dinero de muchos donativos, unos dos años más tarde construyó en Virginia Beach un hospital con treinta camas, en el cual continuó trabajando hasta su muerte.

3
Los poderes de la mente

La mente —pensamiento, inteligencia y memoria— analiza las señales de los sentidos, controla los movimientos del cuerpo y regula las funciones del organismo, hasta el punto de hacer sentir síntomas de enfermedades imaginadas, o sanar el cuerpo de otras reales. Por ejemplo, por simple sugestión hipnótica, la mente puede hacer que la persona sienta frío o calor, producir ampollas o rayaduras en la piel sin haber tocado un objeto caliente o punzante, aliviar asmas, impotencia, dolores, fobias, neurosis, ansiedad, depresión, anorexia (negativa a comer debido a causas psíquicas), insensibilizar partes del cuerpo para permitir operaciones quirúrgicas sin anestesia, y hasta controlar el sistema nervioso simpático para cerrar los vasos sanguíneos y detener la sangre que mana de una herida.

Así como el agua que se escapa de un tubo roto o de una cañería defectuosa se desplaza por el camino de menor resistencia, y se manifiesta a modo de humedad en sótanos y paredes, a veces alejadas del origen del líquido, así también los miedos y los resentimientos se somatizan —se manifiestan— en otras partes del cuerpo o de una manera distinta. Por ejemplo, si a un niño se le castiga injustamente con frecuencia, éste puede somatizar el miedo o el resentimiento a manera de mareos o pérdida momentánea del conocimiento, para convertirse en víctima y tratar de evitar así los castigos. Si sus padres se insultan y amenazan con la separación, puede enfermar o aislarse para llamar la atención y mantenerlos unidos.

En cuanto al odio, éste puede causar artritis, cáncer y problemas del colon. También hemos visto casos de ataques de epilepsia causados más por desarmonización psíquica, debida a resentimientos, traumas sexuales y sentimientos de culpa, que por desórdenes fisiológicos.

En todos estos casos la terapia regresiva es una herramienta muy útil para psicólogos y psiquiatras, ya que permite acceder en muy pocas sesiones —usualmente una de tres horas— a las causas de los trastornos a los que los métodos terapéuticos de la medicina tradicional no responden.

Así como un médico puede recetar placebos —píldoras sin valor terapéutico alguno— para que un enfermo sane por sugestión, el hipnoterapeuta puede canalizar la ensoñación del paciente en la hipnosis para ayudarle a crear una fantasía acorde con lo que se desea sanar, para lograr fácilmente una catarsis —liberación de sentimientos de culpa o de rencor— o la elaboración de un duelo —aceptación de la muerte de un ser amado—. En el caso de experiencias místicas, por ejemplo, como encuentros espirituales con parientes que han fallecido, sean reales o no, el paciente experimenta intensamente el gran poder que poseen, y su vida puede cambiar notoriamente.

Para comprobar el poder de la sugestión, los pensamientos y la imaginación, pide a un voluntario que cierre sus ojos y una con fuerza los dedos índice y pulgar de una mano, de modo que formen un anillo como el de la figura. A continuación haces el intento de separárselos, y observas cuánta fuerza necesitas para ello. Ahora le sugieres al paciente que piense en **algo positivo de su vida**, en alguna ocasión en que se haya sentido muy bien, y repites el procedimiento; notarás que sus dedos se cierran aho-

ra con más fuerza. **A continuación le pides que visualice algo traumático**, que lo haya angustiado, e intenta separar los dedos. Se podrá apreciar un efecto contrario: se puede hacer más fácil que antes, lo cual indica que los pensamientos negativos afectan de alguna manera el sistema nervioso motor, y pueden, incluso, afectar las defensas del organismo y hacerlo vulnerable a enfermedades psíquicas, físicas o psicosomáticas.

El experimento anterior también se puede hacer para apreciar cómo el campo energético del cuerpo percibe extrasensorialmente las sustancias nocivas y las sustancias benéficas para la salud. Si al mismo paciente del caso anterior se le hace sentar en una silla, se le pide que cierre los ojos y trate de mantener su mente en blanco, y le arrimas algo nocivo a no más de unos diez centímetros de su cuerpo, tal como poner junto a sus pies una cajetilla con cigarrillos, notarás que se hace fácil abrir el anillo formado por los dedos. El caso contrario se produce con miel de abejas, por ejemplo. Ensaya con cosas y medicamentos diversos.

OTROS DONES

Además de la sugestión, la mente también puede manejar la **telepatía** —transmisión del pensamiento a distancias inmensurables, lo que ha dado origen a expresiones como *"¡Qué casualidad!, estábamos hablando de tí"... "Hablando del Rey de Roma, y él que asoma"*—, la **psicoquinesia** —capacidad para mover objetos sin tocarlos—, la **clarividencia** —don de percibir hechos que acontecieron o van a suceder—, la **levitación** —capacidad para suspender el cuerpo o un objeto cualquiera en el aire, por medio de lo que suponemos es una energía psíquica. El 30 de Marzo de 1997

vimos por TVE de la Radiotelevisión Española a un niño de unos once años que, estando de pie y cerrando sus ojos, pudo elevar su cuerpo hasta un metro de altura, cosa que, según leyendas, Santa Teresa de Jesús también hacía cuando estaba en oración.

Además de flotar en el aire, la **energía psíquica** —no se nos ocurre otro nombre— también permite caminar sobre el agua, como lo hizo Jesús hace dos mil años. La Cadena de Televisión CNN mostró en 1996 a un japonés caminando en el mar de un islote a otro, a unos cien metros de distancia. Se veía que sus pies se hundían ligeramente en el agua, como si ésta fuese gelatina.

También hay quienes creen en los **viajes astrales** —ir en Espíritu a otro lugar mientras el cuerpo duerme, y ha sido un hecho probado que, bajo hipnosis, ciertos sujetos pueden activar una especie de **visión interior** para "ver" los órganos del cuerpo y hasta diagnosticar enfermedades en otras personas. ¿Realidad? ¿Fantasía? ¿Otra dimensión desconocida? ... **!Sólo Dios lo sabe¡**

VIDENTES, ADIVINACIÓN Y CLARIVIDENCIA

Para su propio bien, el hombre debe ignorar lo porvenir, ya que intentaría impedir la realización de su destino, o viviría irresponsablemente el presente, pues estando convencido que las cosas han de suceder, no tendría motivación para cambiar. Las evidencias, sin embargo, han demostrado que, en casos raros y excepcionales, Dios permite al hombre la revelación de acontecimientos futuros, posiblemente para facilitar el cumplimiento de alguna cosa. Desde épocas muy remotas, los brujos, hechiceros y adivinos han creído encontrar señales de lo porvenir en el vuelo de las aves, en las cenizas, en los intestinos de animales, etc., y han creado todo

tipo de agüeros y presagios, los cuales han servido de inspiración para profecías y escritos apocalípticos. Aunque son muchos los que se han aprovechado de esto para abusar de la ignorancia y de la credibilidad de los demás, es innegable que han existido y existen personas videntes que tienen el don de la clarividencia para presentir cosas que habrán de suceder, o que pueden percibir y adivinar cosas del pasado de otras.

El vidente nunca percibe con plena certeza lo pasado o lo futuro, sino que siente una rara sensación, intuición, premonición de algo, tal como un terremoto, un accidente, un matrimonio o la muerte de un familiar. Cuando tiene tal sensación, es porque puede armonizar su propia energía con la energía de la otra persona, al punto de sintonizar las vivencias como si las leyera telepáticamente en sus registros. El tabaco, el tarot, el péndulo y la radiestesia, por ejemplo, son medios para canalizar dicha energía.

El don de la videncia no se debe emplear para conseguir fortuna; se debe usar para ayudar y orientar al paciente, y no para despertarle rencores o sentimientos de culpa por hechos del pasado, ni para generarle temores infundados por un futuro que no ha llegado. Por lo anterior, y porque el vidente se puede sentir culpable de los hechos que no puede evitar, es un don difícil de manejar.

Si alguien está convencido que eres vidente, puede creer ciegamente en tus palabras, y dado que tus pronósticos nunca tienen la certeza del 100%, nunca afirmes que han de suceder tales o cuales cosas. Puedes decir que existe la posibilidad de que sucedan, ya que **el destino es algo que cada uno va forjando y modificando en el presente**. Por ejemplo, no digas a nadie que enfermará o morirá muy pronto. Encuentra una manera sutil de sugerirle que perdone a los que le han ofendido; que corrija el rumbo de su vida; que trate de entender que todo sucede como parte natural del proceso de la vida.

NO SE DEBEN HACER PROGRESIONES

No hagas **progresiones**, es decir, no interrogues con respecto a cosas futuras, ya que ello es perjudicial desde todo punto de vista. Si se presenta la comunicación con un Espíritu burlón y dice, por ejemplo, que el paciente va a morir dentro de un año, lo más probable es que, a partir de ahora, su vida será traumática. Si te dice que vas a ganar la lotería dentro de 6 meses, y tú lo crees, es posible que comiences a conseguir dinero prestado con la promesa de pagar cuando ganes la lotería. Evidentemente, más de uno pensará que estás loco, y como tal te tratarán.

¿ES POSIBLE LOCALIZAR PERSONAS PERDIDAS O SECUESTRADAS?

Los casos criminales y las desapariciones de personas son tema común de consulta para los clarividentes y médiums. Exceptuando unos pocos casos comprobados de personas con poderes psicológicos paranormales para percibir cosas más allá de sus cinco sentidos, podemos decir que en la gran mayoría de los casos no se obtienen los resultados esperados. Al pedirle a una persona en trance hipnótico que localice mentalmente a la persona secuestrada, por ejemplo, puede activar su imaginación a tal punto que comienza a describir con todo detalle "lo que está viendo", cuando en realidad simplemente es algo que está creando el subconsciente.

Del holandés Gerardo Croizet se cuentan muchas historias, según las cuales ayudó a resolver casos policíacos difíciles. Una de ellas sucedió en febrero de 1961, cuando una niña de cuatro años desapareció en Nueva York. La policía solicitó la venida del holan-

dés, pero él rehusó y pidió, en cambio, una foto de la niña y un plano de la ciudad. Por teléfono, les reveló que la niña estaba muerta, y describió con toda precisión el lugar en donde fue vista con vida por última vez, así como al asesino. Con estas bases, la policía encontró el cuerpo torturado de la niña y también al asesino, el cual correspondía exactamente al retrato entregado por el médium vidente. Otro caso sucedió en abril de 1963, cuando un joven desapareció en La Haya. Consultado Croizet nuevamente por teléfono, dice que ha muerto ahogado, que se encuentra cerca de un puente y que será encontrado el martes siguiente, cosa que realmente sucedió.

Si alguien está muy afligido por la desaparición de un ser querido, no es conveniente crearle expectativas de que con la hipnosis, las cartas o adivinos puede localizarlo. Aunque la telepatía y la clarividencia son dones comprobados, no todos los que dicen poseerlos son personas de fiar. Algunos son farsantes en busca de incautos. Lo más conveniente es explicarle que nada de lo que sucede es casual; todo tiene una razón de ser para el proceso evolutivo de cada uno. Mucho de lo que hoy experimentamos es consecuencia de nuestro comportamiento en vidas pasadas. Al vivir ese proceso, la víctima tiene la oportunidad de comprender muchas cosas, tal como la importancia de la familia, el valor de la libertad, lo trascendente y lo vano, etc. La familia, a su vez, puede aprender sobre la solidaridad y el perdón. Si se da la aparición y el regreso de la persona desaparecida, maravilloso. Si no, debemos aceptar los hechos con resignación cristiana, como una prueba más en el camino de todos.

Suponiendo que la persona tiene una hermana secuestrada, se le puede hipnotizar y sugerir algo como lo siguiente: *Visualiza la energía de ella... Llénala de amor, de perdón, de paz... Dile que la amas infinitamente y sin apegos... Serás capaz de ser feliz sin su*

contacto físico, porque tu contacto con ella es espiritual y es eterno... La amas independientemente de que su ser tenga o no tenga vida material... Envíale mucha energía de tu amor... Si lo deseas, perdónale cualquier cosa que te haya hecho sentir mal... Siente que ella también te perdona y te ama. Los pensamientos sugeridos deben ser de tranquilidad, de amor hacia la otra persona, pues ella los percibirá en su Espíritu o subconsciente.

NO RENIEGUES DE TU SUERTE

Quejarse y condenar a todo y a todos no soluciona nada. Asume el dolor y la adversidad como una prueba y no como un castigo; acepta los hechos y las personas tal como son, entendiendo que sólo nos podemos cambiar a nosotros mismos. No digas "**¿POR QUÉ** a mí?... **¿Por qué** se murió él y no otro?"... **¿Por qué** todo me sale mal?... **¿Por qué** me dio esta enfermedad?... **¿Por qué** dejaste que me violaran?... **¿Por qué** Fulana es así?... **¿Por qué** quieren más a mi hermana?... **¿Por qué nací?** Esta manera de hablar manifiesta un reclamo a Dios, una exigencia de explicación, un cierto rencor, una manera de manifestar *"Te quiero sólo cuando las cosas suceden como yo deseo"*, y nos olvidamos que Jesús, un ser que siempre habló de amor y perdón, fue acusado y hecho prisionero injustamente. Escogió 12 apóstoles, y todos lo abandonaron: uno lo traicionó, otro lo negó, y el resto no lo ayudó a cargar la cruz. Pidió agua y le dimos vinagre, y aún así, con todo ese dolor en el cuerpo y en el alma, tuvo el amor de decir: "**Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen**".

En reemplazo del **¿Por qué**, te aconsejamos usar la expresión **¿PARA QUÉ?**: *¿Señor,* ***para qué*** *me diste la enfermedad?...* ***¿Para***

qué *se murió nuestro hijo?... ¿**Para qué** me sale mal lo que hago?... ¿**Para qué** estoy aquí?... ¿**De qué** me libré al terminar esa relación?... ¿**Para qué** estoy en mi familia?... ¿**Para qué** son las pruebas que me pones?*

NO PROGRAMES A NADIE

Puesto que los niños usualmente creen todo lo que sus padres dicen, debemos evitar compararlos con otros, infundirles miedos o marcarlos con rótulos negativos: *"A los desobedientes se los lleva el diablo... Allí sale una bruja... Usted no parece hijo mío... No lo quiero... Debieras ser como tu hermana... Eres muy necio... Eres mal estudiante... Eres perezoso... No vas a servir para nada... Eres muy bruta... Estás muy flaca... Usted no es capaz de hacer eso; deje que lo haga otro... Es neurótica... Habla muchas bobadas... Tiene mal genio... No quiere a nadie".*

Cuando tales expresiones se repiten habitualmente, dejan huella en el subconciente del aludido, al punto de convencerlo de ello, y le hacen perder la motivación por mejorar. El cerebro, a manera de un computador biológico, va quedando programado con el sentido de los mensajes positivos y negativos que recibe. Habla siempre de manera positiva, buscando lo mejor de todo y de todos: *Eres inteligente* (así creas que le falta un poco)... *Vas bien; ya te vemos más segura... Lo queremos mucho... Es muy buena persona... Tú lo puedes hacer... Se está superando... Eres igual a los demás... Te veo muy bien... Te felicito... Me alegro".*

Evita decir: *"Yo **soy** un desgraciado... **Soy** alcohólico... **Soy** fumadora... Yo **soy** así, y punto".* En su lugar, procura afirmar: *"Yo **fui** un desgraciado... Yo **era** fumadora".*

REPASEMOS ALGUNOS TÉRMINOS

ÁNIMA, ALMA, ESPÍRITU. Se llama Espíritu al principio que da la vida al cuerpo, que lo alienta, excita o hace mover. No importa que lo quieras llamar de otra manera, tal como microcosmos, fluido vital o aliento cósmico. Cuando el Espíritu está incorporado a un cuerpo es usual llamarle ánima o alma. Cuando hablamos de **animar** una fiesta, por ejemplo, queremos indicar la acción de darle energía, movimiento, vitalidad.

DÉJÀ-VU. Sensación de haber vivido anteriormente un acontecimiento, o de conocer un lugar en el que nunca habíamos estado y que, según los partidarios de la reencarnación, obedece a recuerdos inconscientes de otras vidas.

KARMA. Término hindú ligado a la reencarnación y que designa una ley universal de causa y efecto que busca restaurar el equilibrio cósmico alterado por los efectos de nuestros pensamientos y actos. **Algunas personas asumen karma como sinónimo de castigo**, pero nosotros la tomamos como sinónimo de cuenta en la que se registran nuestras acciones buenas y malas, con el fin de, por ley de compensación, tener posteriormente la oportunidad de resarcir daños o aprender a hacer bien lo que antes hicimos mal.

REGISTROS AKÁSICOS. Según los teósofos, es una especie de archivo central o memoria universal de todos los acontecimientos, acciones, pensamientos y emociones que quedan impresos en el nivel etérico y al que puede accederse en ciertos estados de conciencia. La lectura en estos archivos del pasado podría, teóricamente, explicar las vivencias de hechos pasados que se manifiestan durante las regresiones.

4
Dios, ángeles y demonio

Pienso, luego existo, decía el filósofo Descartes. *Si existo, fui creado*, diría yo. Y si fue creado, *¿quién fue mi creador?* Si usted se ha planteado las mismas preguntas, posiblemente también se ha hecho las siguientes: *¿Qué sentido tiene esta vida? ¿Para dónde iré después de la muerte? ¿Por qué unos sufren más que otros? ¿Por qué unos tienen determinada aptitud y otros no? ¿Por qué algunos nacen ricos, pobres, ciegos, marginados, débiles mentales o inteligentes y saludables? ¿Por qué unos, que parecen malos, sufren menos que otros, que son buenos? ¿Por qué se murió mi hijo? ¿Por qué Dios permite tal desigualdad?*

Las respuestas han sido y serán tema de especulación, y han dado origen a todo tipo de grupos filosóficos y religiosos. Nosotros pensamos que, como estudiantes que estamos en distintos grados de evolución, cada uno encontrará más acorde con sus pensamientos unas u otras teorías.

Si fueses el núcleo de un átomo, es decir, una minúscula esferita de materia alrededor de la cual giran electrones como si fuesen lunas alrededor de la Tierra, te darías cuenta que tu vecino más próximo, otro núcleo, está a una distancia considerable, como de la Tierra a Marte. **Si fueses una célula**, comprenderías que tu pequeño cuerpo está formado por millones de átomos, y pensarías que los otros seres son células como tú. **Si fueses un microbio**, tendrías tu cuerpo formado por millones de células y pensarías que todo tiene tamaño de microbio.

Como ser humano, sabes que tu cuerpo está formado por trillones de átomos, células, bacterias y microbios, y no alcanzas a imaginar siquiera que puedes formar parte de otro cuerpo vivo mucho más gigante, como un cosmos. Aunque seamos expertos en cuestiones marinas, por ejemplo, a un pez sería imposible explicarle cómo es el océano, o qué forma o qué tamaño tiene, a pesar de que éste pasa toda su vida inmerso en él. ***¿Ahora comprendes cuan difícil es tener una idea acerca de cuál es la Causa Primera de todo cuanto existe?***

Algunos chinos de la antigüedad llamaron **Tao**, o fluir de la naturaleza, a lo que consideraron el origen de todo. Los judeocristianos lo denominaron **Dios**. Otros lo llaman **Alá, Señor, Padre**, **Madre**, **Buda, Krishna, Prana** o **Energía Universal**, pero en el fondo la idea es la misma, aunque el nombre sea diferente. Si hay un efecto, hay una causa que lo produce, y si el efecto es inteligente, la causa es de naturaleza inteligente. Creer que un vegetal, animal o ser humano es sólo un conjunto de células resultado del azar, equivale a decir que una obra maestra de la literatura se formó al derramarse una sopa de letras. Por la armonía de un conjunto organizado se evidencia la existencia de una inteligencia creadora, aunque no podamos imaginarla.

La vida no tiene sentido, afirman algunas personas, y ello me hace recordar lo que piensan casi todos los niños cuando tienen que madrugar para ir a clases, o tienen que prepararse para un examen: alegan que el estudio no tiene sentido, que no hace falta. Sin embargo, otra cosa bien distinta piensa el profesional cuando ya se ha graduado. A medida que dejemos de ser niños, espiritualmente hablando, cuando nuestra consciencia de Dios sea mayor, entenderemos el sentido de la vida.

La mayoría de las personas se interesan más por sus negocios, placeres y problemas particulares, que por cuestiones como

la existencia de Dios y la inmortalidad del alma. Piensan que este tema es sólo para sacerdotes, pastores, filósofos o teólogos. Cuando todo va bien en sus vidas, y se acuerdan de Dios, es apenas para repetir mecánicamente una oración que saben de memoria, o para ir por hábito a un templo, como si tales actitudes fuesen simples obligaciones que tienen que cumplir de alguna manera. Toman la religión como una mera formalidad social y cultural que se debe tener, y nada más. Por lo general, no tienen una firme convicción en aquello que profesan, y cargan serias dudas acerca de la continuidad de la vida después de la muerte. Sin embargo, cuando son sorprendidas por un gran problema, tal como la pérdida de un ser querido, una dolencia incurable o una caída financiera desastrosa, no encuentran en sí mismas la fe necesaria para enfrentar el dolor con coraje y resignación.

Algunos dicen no creer en Dios porque no lo han visto, pero creen en la existencia de cosas invisibles, como el aire, la electricidad, las ondas de radio y los campos magnéticos. Olvidan que en muchos casos basta con ver los efectos para deducir la causa que los produce. Por ejemplo, cuando una paloma va volando, y de pronto se le desprenden plumas y cae inerte, se puede afirmar que alguien le disparó, aunque no hayamos visto al cazador. Al mirar un objeto y la sombra que proyecta, podemos deducir la dirección en que está el foco de luz. Si observamos carbones, palos chamuscados y cenizas, deducimos que ello fue causado por el fuego, aunque no hayamos visto las llamas. Si son atraídos objetos de hierro hacia un lugar, se puede concluir que allí hay un imán. Cuando se mueven las hojas de los árboles y se levanta el polvo del camino, no se ve el aire sino el efecto del movimiento del aire. Cuando se llega a un sitio desierto cualquiera, y se encuentra un fragmento de vaso, una piedra tallada o un ladrillo, se puede deducir que por allí pasaron seres humanos, aunque no los hayamos visto.

Se duda que Dios pueda estar en todas partes al mismo tiempo, pero se acepta que las ondas de radio y televisión pasan a través de paredes y están simultáneamente en todas partes (al menos eso piensa el que no sabe de tecnología electrónica).

Todo efecto ordenado procede de una causa inteligente. Al ver un mecanismo complejo, a nadie se le ocurriría pensar que su autor es un animal salvaje, un idiota o el producto de la acción espontánea del agua, elementos químicos, la temperatura y los vientos. Los piñones, la cuerda y las manecillas de un reloj requieren de un artesano que los arme en su punto exacto; la precisión del mecanismo es prueba de la inteligencia y el saber del creador. *¿Por qué pensar que algo más complejo, como una planta o un animal, se formó por simple azar, y no por acción de una ley producto de una inteligencia superior?*

Por el acabado tosco o fino de una cosa se deduce el grado de inteligencia y desarrollo cultural de quien la hizo. Pues bien, observe el poder de la mente humana, la organización de una colmena de abejas, la perfección y el aroma de una flor, los instintos maternales de los animales o la inmensidad del cosmos, y deduzca usted mismo los posibles atributos de Dios. Tenga en cuenta que ni el más sabio de los científicos de la Tierra sería capaz de crear una semilla que contenga las instrucciones de cómo hacer un árbol utilizando tierra, o de crear una máquina que convierta hierba en leche, como lo hace una vaca. Suponiendo que la vida en nuestro planeta es obra de extraterrestres muy avanzados tecnológicamente, cabría entonces preguntar: *¿y cómo se originaron ellos?*

Creemos que Dios es la esencia de la vida, el principio de todo, el flujo de la naturaleza en la plenitud del día, en la oscuridad de la noche, en lo profundo del océano, en lo infinito del cosmos y en la inmensidad de lo minúsculo. **Creemos que Dios no es vengador, no siente ira, no tiene pueblos preferidos, no tiene enemigos y**

nos ama por igual. Si hacemos de cuenta que Dios es como el mar, es fácil entender que el mar no tiene preferencias por los corales, las algas o los peces; simplemente todo vive allí, en un ciclo natural de vida y cambio de estado.

Ramtha, un Guía espiritual, dice: *"Dios es pensamiento —la verdad de todo pensamiento—. Y lo maravilloso de Dios es que, de hecho, rechaza toda ley. Porque si el Padre tuviera leyes, estaría limitado. El Padre, al ser ilimitado, te permite las opciones de su verdad y pensamiento ilimitados. El padre os ha dado a cada uno de vosotros la voluntad de aceptar y crear desde el pensamiento cualquier verdad que complemente vuestra propia individualidad —para recibir la verdad de acuerdo con vuestros deseos y vuestra progresión única hacia la sabiduría—. Y el Padre, la vida, se convertirá en cualquier verdad que generéis con el pensamiento, para que podáis experimentar y entender esa verdad, esa dimensión del pensamiento llamada Dios.*

La verdad es sólo lo que un individuo percibe como tal; es una opinión, una actitud o una creencia que se ha convertido en absoluta en el pensamiento creativo. Así, la opinión de cada quién sobre cualquier cosa, diferirá, a menudo, vastamente, porque cada cual ha formulado esa opinión basándose en sus experiencias únicas... ***Pero si la verdad de alguien es que su verdad es la única correcta, su entendimiento estará ciertamente limitado****."*

Así como al niño se le explican las cosas con ejemplos sencillos, que pueda entender, Dios acepta que el hombre se forme de Él un concepto acorde con su capacidad de entendimiento. Por ejemplo, el hombre de las cavernas adoraba el fuego porque lo calentaba en los días fríos, lo iluminaba en las noches, lo protegía de las

fieras y le permitía cocer sus alimentos. Según él, Dios tenía la forma del fuego, y al fuego le dirigía sus rogativas. El indio de las praderas adoraba el sol, la luna, la lluvia y el trueno, porque en estos fenómenos encontraba las respuestas a sus necesidades. Para defenderse y tener motivación para la guerra, otros indígenas pensaron en la existencia de dioses guerreros, así como los hebreos, cuando fueron perseguidos por los egipcios, creyeron tener el apoyo de un Dios que los había elegido como pueblo preferido. Pensaron que ese Dios era vengador, y que había dado poder a sus reyes para destruir a sus enemigos como ollas de barro, o cobrar ojo por ojo y diente por diente. Desde su punto de vista, esa concepción fue correcta, porque les proporcionó la fe y la esperanza de alcanzar una vida mejor. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, consideramos que estaban equivocados.

Allan Kardec, en su libro "La Génesis" (enero de 1868), nos habla de la idea de Dios en los siguientes términos: "*Puesto que Dios está en todas partes, ¿por qué no le vemos? ¿Le veremos al salir de la Tierra?* Estas son cuestiones que nos proponemos diariamente. La primera es fácil de resolver: nuestros órganos materiales tienen percepciones limitadas que los hacen impropios para la visión de ciertas cosas, aún materiales. Por esta razón ciertos fluidos se sustraen totalmente a nuestra vista y a nuestros instrumentos de análisis. Vemos los efectos de la peste y no el fluido que la transporta; vemos cómo los cuerpos se mueven bajo la fuerza de la gravitación, y a dicha fuerza no la vemos.

Las cosas de esencia espiritual no pueden ser percibidas por órganos materiales; sólo con la vista espiritual podemos ver a los Espíritus y a las cosas del mundo inmaterial. Sólo nuestra alma, pues, puede tener la percepción de Dios. *¿Lo ve inmediatamente después de la muerte?* Por las comunicaciones con Espíritus sabe-

mos que la visión de Dios es privilegio de las almas más purificadas, y que sólo muy pocas, al dejar su envoltura material, poseen el grado de desmaterialización que para ello se necesita.

Algunas comparaciones permitirán comprender esto fácilmente. El que está en el fondo de un valle rodeado de una espesa bruma, por ejemplo, no ve el sol. Sin embargo, por medio de la luz difusa, se da cuenta de la presencia de aquél. Si sube a la montaña, a medida que se eleva, la niebla se disipa y la luz se hace más viva, pero aún no ve al sol. Cuando empieza a descubrirlo está aún velado, porque el vapor más tenue basta para debilitar sus rayos. Sólo después de haber superado plenamente la capa brumosa y encontrarse ya en una atmósfera completamente pura, puede ver al sol en todo su esplendor y magnificencia. Otro tanto sucede con aquél cuya cabeza está envuelta en varios velos: al principio no ve nada absolutamente, pero a cada velo que le quitan distingue una luz cada vez más clara, y sólo cuando se le quita el último ve claramente las cosas.

También sucede lo mismo con un líquido cargado de sustancias extrañas y sometido a un proceso de depuración; al principio está turbio, pero con cada destilación aumenta la transparencia, hasta que adquiere una diafanidad perfecta que no presenta ningún obstáculo a la vista.

Esto mismo pasa con el alma. La envoltura periespiritual, aunque invisible e impalpable para nosotros, es para el alma una verdadera materia que se va espiritualizando a medida que el alma se eleva en moralidad. Las imperfecciones del alma son como velos que oscurecen su vista; cada imperfección que se desprende es un velo menos. Sólo después de haberse purificado completamente, goza de la plenitud de sus facultades.

Siendo Dios la ciencia divina por excelencia, puede ser percibido en todo su esplendor sólo por los Espíritus que han llegado al

mayor grado de desmaterialización. Si no lo ven los imperfectos, no es porque estén más lejos de Él que los otros. Al igual que todos los seres de la naturaleza, los imperfectos también están sumergidos en la energía divina, **como lo están los ciegos en la luz, aunque no la vean**. Las imperfecciones son velos que ocultan a Dios de la vista de los Espíritus inferiores, pero cuando se haya disipado la bruma, lo verán resplandecer. Para esto no tendrán necesidad de subir ni de irle a buscar en las profundidades de lo infinito, sino que, libre ya la vida espiritual de las nubes que la oscurecen, lo verán en cualquier lugar en que se encuentren, aunque sea en la Tierra, pues **Dios está en todas partes**.

Sólo andando los tiempos se purifican los Espíritus; las diferentes encarnaciones son los alambiques o filtros en cuyo fondo van quedando las impurezas. Puesto que al separarse de su envoltura corporal no se despojan instantáneamente de sus imperfecciones, los hay que después de la muerte no ven mejor a Dios que durante la vida. Pero, a medida que se purifican, tienen de Él una intuición más clara. Aunque no lo ven, lo comprenden mejor, pues la luz es menos difusa. Ningún hombre, pues, puede ver a Dios con los ojos de la carne. Si este favor se concediese a alguno, no sería más que en estado de éxtasis, cuando el alma estuviera tan separada de los lazos de la materia como posible sea durante la encarnación. Semejante privilegio sería, por otra parte, exclusivo de almas escogidas, encarnadas por misión y no por expiación. Pero como los Espíritus de orden más elevado resplandecen con brillo deslumbrador, es posible que otros menos elevados, encarnados o desencarnados, asombrados por el resplandor que rodea a aquellos, hayan creído ver en ellos el mismo Dios.

¿Bajo qué apariencia se presenta Dios a los que se han hecho dignos de semejante favor? ¿Bajo una forma determinada? ¿En forma de figura humana, o como un foco de luz resplandeciente?

El lenguaje humano no puede describirlo, porque no tenemos ningún punto de comparación capaz de darnos una idea de ello. En este particular somos como ciegos, a quienes en vano se procuraría hacer comprender la brillantez del sol. Es un hecho que el vocabulario de los idiomas está limitado por la época, y así como con el de los salvajes no se podrían describir las maravillas tecnológicas actuales, podemos asegurar también que el de los pueblos más civilizados sería muy pobre para definir los esplendores de los cielos". **Kardec** definía el **Cielo** como un estado de goce del Espíritu, como lo admitió el Papa **Juan Pablo II**.

EL ÁNGEL DE LA GUARDA

Según la tradición religiosa, *"los ángeles son seres puramente espirituales que Dios emplea con frecuencia como mensajeros para llevar sus órdenes a los hombres y manifestar su voluntad"*. Evidentemente, ésta es una concepción acorde con la vieja y errada idea de un Universo que giraba en torno de la Tierra, y Dios estaba en "el más allá", en el último Cielo; también está en contradicción con el principio cristiano de que Dios está en todas partes.

Sin embargo, nuestro desconocimiento de su dimensión no es razón para no admitir que muchos hechos evidencian de alguna manera su existencia. Además de las experiencias en regresiones hipnóticas, hay referencias de ellos en pinturas rupestres y en libros sagrados de diversas religiones. Según la tradición musulmana, los Aleyas de los Suras del Corán (versículos y capítulos del libro sagrado de los mahometanos), fueron inspirados por el ángel Gabriel a Mahoma. En el Antiguo Testamento se los menciona 215 veces, y 172 en el Nuevo.

En la religión católica, además, se hace una clasificación acorde con sus jerarquías y misiones específicas. Se destacan los Serafines, los Querubines, los Arcángeles y los Ángeles, más conocidos como ángeles de la guarda (los más cercanos a los humanos).

En una regresión hipnótica, es común que algunos pacientes perciban como una agradable sensación de luz blanca brillante a lo que consideran su ángel. Al interrogarlo por medio del hipnotizado, puede responder que ya pasó por vidas materiales, como nosotros, que actualmente su proceso continúa en el plano espiritual, pero que puede volver a encarnar cuando Dios lo disponga, porque todavía es un Espíritu en camino de la perfección. Una parte de sus tareas es ayudarnos a evolucionar, para que algún día todos lleguemos a la Luz —hay coincidencia en definir a Dios como una luz—.

En ningún momento se autodenomina ángel, ni un ser superior; eso es un nombre que nosotros le hemos puesto. Cuando en el diálogo nos referimos a él como "Maestro", algunos han dicho: *"No me llames Maestro; sólo Jesús es Maestro"*. Acepta que se le diga Guía, y dice que cada uno de nosotros dispone de un Guía personal, pero que podemos tener otros más. No juzga a nadie, ni lo previene de tal o cual mal vecino. No crea discordia. No demerita ninguna creencia religiosa. Habla bien de Buda y Mahoma, pero los máximos elogios los tiene para Jesús. Elude responder preguntas de carácter material. Habla siempre en función de amar y perdonar a los demás. Al respecto, alguno dijo una vez: *"Cada uno de los cuerpos materiales tiene algo lindo que darte, y algo que te dolerá. Acéptalo así, porque tú también eres así"*.

Al preguntarle por su nombre, muchos responden que eso no tiene importancia. En "**El Libro de los Espíritus**" de Kardec, leemos lo siguiente al respecto: *"¿Cómo queréis saber nombres que no existen para vosotros? ¿Creéis que no existen entre los Espíri-*

tus más que los que vosotros conocéis?... - Dadle el nombre que queráis, el de un Espíritu superior a quien tengais simpatía y veneración. El Espíritu protector acudirá al llamamiento, porque todos los Espíritus buenos son hermanos y se auxilian". Algunos se identifican con nombres raros, como Heyoan o Zoroat, masculinos o femeninos. El Espíritu no tiene sexo; ello explica el que nosotros hayamos sido mujeres en unas vidas pasadas, y hombres en otras.

Si dice algo con carácter material o alarmista, no temas cuestionarlo, ya que puedes estar tratando con un Espíritu burlón. Por ejemplo, pídele que haga una descripción de Jesús. Un ser evolucionado podrá decir que es una luz indefinible, amor, paz, compasión, perdón, humildad y caridad. Un burlón hablará de su aspecto físico, tal como la cara o las piernas. Pídele, también, una definición de amor, y analiza su respuesta.

Asumiendo, por ejemplo, que eres un deportista preparándose para una competición de ciclismo, y que te ha sido asignado un **entrenador** por la entidad organizadora del evento, resulta claro que la función de éste es velar por tu buen desempeño, y que, aunque estéis cansado, no puede pedalear por tí, ni puede obligarte a salir temprano de una fiesta la víspera de la carrera. Sólo puede correr a tu lado para alentarte y mantenerte informado de tu desempeño. Pues bien, la función del ángel es como la del entrenador: no puede obligarnos a nada, porque Dios nos ha dado el don de decidir nuestro destino —libre albedrío—, pero, mediante la conciencia o intuición, nos muestra el camino que más nos conviene como Espíritu que somos. Aunque nadie nos vea cuando hacemos una obra de caridad, por ejemplo, nos hace sentir bien por esa acción. Se alegra con nuestros triunfos, pero también se entristece con nuestras derrotas.

Para comunicarte con tu ángel, asumiendo que tienes un problema, le puedes pedir mentalmente que te ayude en la solución. Si lo haces antes de acostarte, es posible que tengas un sueño en el que encuentres alternativas al problema que te agobia, o que en la mañana despiertes con ideas acerca del tema propuesto.

EL BIEN Y EL MAL

Algunos opinan que el bien y el mal existen como cosas separadas, que luchan el uno contra el otro, pero nosotros creemos que simplemente son nombres para indicar dos estados de una misma cosa. Por ejemplo, no son dos elementos distintos el frío y el calor, ni la luz y la oscuridad, ni la riqueza y la pobreza, ni la ignorancia y el conocimiento. El frío es falta de calor, la oscuridad es falta de luz, la pobreza es falta de riqueza, la ignorancia es falta de conocimiento y **la maldad es falta de amor**. Para indicar que lo que parece un mal se puede convertir en un bien, nuestros antepasados decían: *"No hay mal que por bien no venga"*.

Si un estudiante no es malo por el simple hecho de ignorar la biología, la aritmética o la química, tampoco deberíamos pensar que un Espíritu es malo porque todavía no ha aprendido a decir la verdad, a ser humilde, a tener compasión, a perdonar o a respetar los derechos de los demás; sólo es un ignorante de esas materias. Los que nosotros juzgamos **malos, malvados o perversos** son Espíritus en un estado inferior al promedio, que todavía no han podido salir de las tinieblas del desamor, blasfeman del nombre de Dios, se complacen en el mal y aprovechan toda ocasión para tentarnos y hacer que frenemos nuestro proceso. Consideramos que todos los Espíritus, incluso esos que por su aparente maldad denominamos demonios, también evolucionarán y llegarán algún día a la luz o perfección de Dios.

En las diferentes épocas y culturas el hombre ha imaginado la existencia de seres sobrenaturales para justificar los fenómenos que en su momento no ha podido comprender, como el trueno, el rayo, la lluvia o los terremotos. Se ha dejado influir por supersticiones, tal como creer que es mala suerte el número 13, cruzarse en el camino con un gato negro, derramar sal o pasar por debajo de una escalera, y ha creado todo tipo de símbolos, como el de un **reloj de arena** para representar el **tiempo**; el de un **bebé** para indicar **año nuevo**; el de un **esqueleto con una hoz** para personificar la **muerte**; el de una **calavera sobre dos huesos cruzados** para indicar **veneno;** el de un **toro** para indicar **fuerza**; el de un **corazón atravesado con una flecha** para referirse a un enamorado, y el de una **bestia con cuernos, cola y tridente** para representar el **mal**.

Algunas religiones han personificado el mal como un ser vivo al que denominan Diablo, Demonio, Lucifer, Belcebú, Satanás o Maligno, y lo usan para manipular a sus adeptos con cuentos de miedo y apocalipsis de terror. También han sido muchos los padres de familia que han chantajeado y traumatizado de por vida a sus hijos con tales ideas. Si el Diablo existiese realmente, y fuese eterno como Dios, sería increado, y por consiguiente igual a Dios. Entonces Dios no sería único, y habría el **Dios del bien** y el **Dios del mal**. Si el Diablo es posterior a Dios, entonces es una criatura

de Dios, y puesto que sólo hace el mal y es incapaz de arrepentirse, Dios habría así creado un ser dedicado a hacer el mal perpetuamente a los demás, lo cual equivaldría a concluir que Dios no es infinitamente bueno.

ERRAR ES DE HUMANOS

El Papa **Juan Pablo II**, en el libro titulado **"MEA CULPA"** y en audiencias públicas del 28 de julio, 4 de agosto y 22 de septiembre de 1999, admite que la Iglesia Católica en algunas ocasiones se desvió del Evangelio —recordemos la época del Papa Alejandro Borgia y sus hijos, el cardenal César y Lucrecia, acusados de crímenes y vida no muy santa— y pide perdón por más de veinticinco errores históricos, tales como **haber condenado a Galileo**, porque afirmó que la Tierra no era el centro del Universo, **la expulsión del sacerdote Martín Lutero**, porque se opuso a que la Iglesia hiciera negocio con la fe de los fieles, tal como exigir el pago de dinero por las misas (año 1100) y la venta de Indulgencias (1190), **Las Cruzadas** para atacar a los árabes y recuperar los lugares sagrados, **La Inquisición**, unos tribunales establecidos en la Edad Media dizque para descubrir y castigar con torturas terribles a los supuestos herejes, violando los derechos humanos y la libertad de conciencia, llegando al extremo de procesar a personas inocentes y buenas, como Santa Teresa de Jesús.

Con respecto a los exorcismos, Juan Pablo II ordenó a las iglesias recoger los libros sobre dicho tema, por considerar que muchas de las personas tratadas como endemoniadas lo que realmente necesitaban era un tratamiento psicológico.

Juan Pablo II también afirmó que **el Cielo, el Infierno y el Purgatorio no existen como lugares físicos** a los que podamos ser llevados, sino que son simples metáforas o figuras para expresar estados del alma. Esto lleva implícito el reconocimiento de que no se debe creer más en el dogma de la Asunción de María (creado en 1950), según el cual la madre de Jesús subió en cuerpo y alma al Cielo, y que tampoco se debe creer en la existencia del Diablo, supuesto amo del Infierno. Dijo que algunos textos bíblicos son narraciones alegóricas que no deben ser interpretadas al pie de la letra. Recordemos que la Biblia es un conjunto de 66 libros escritos por unos cuarenta autores durante un período de unos mil seiscientos años, escogidos por hombres durante un Concilio muy posterior a Jesús, de los cuales se han hecho muchas traducciones y adaptaciones.

Juan Pablo II también admitió la posibilidad de vida en otros planetas, hipótesis que la Iglesia siempre negó, y dijo que los nuevos descubrimientos llevan a constatar que la teoría de la evolución es mucho más que una hipótesis, cosa que ya había dicho Allan Kardec en 1857 y lo había reafirmado Darwin en 1859, en su teoría para explicar el origen de las especies. Esto equivale a reconocer que **Adán y Eva fueron sólo una representación del origen de la raza humana**, y no dos personas creadas directamente por Dios. Consecuentemente, Caín y Abel, los supuestos hijos de Adán y Eva, sólo representan el mal y el bien.

En cuanto a la historia del **Diluvio Universal**, según la cual sólo se salvaron Noé, su familia y una pareja de animales de cada especie, tampoco se debe tomar literalmente, pues es físicamente imposible que una familia reúna en una sola barca de madera todo tipo de aves, fie-

ras, animales domésticos e insectos minúsculos. Asumiendo que ese imposible se hubiera producido, ello significaría que los hijos de Noé se casaron posteriormente entre ellos, lo cual es pecado por incesto. Evidentemente eso no fue así. Lo que probablemente hubo fue una gran inundación en una región, como también ocurren actualmente en épocas de invierno.

También fue un error que la Iglesia no se opusiera a que los españoles y los portugueses devastaran aldeas africanas para secuestrar hombres, mujeres y niños para llevarlos como esclavos a América, porque en esa época se creía que **los negros no tenían alma**, y que se podían emplear como simples objetos o animales de carga. Pedimos a Dios el perdón por tal infamia.

Estamos convencidos que a Dios se llega por toda religión o secta que practique la caridad y el amor a los semejantes. Y aunque toda creencia es respetable, nos duele ver que existen ritos en los que se torturan y matan animales con la intención de agradar a Dios. Esto es tan equivocado como creer que un mayordomo agrada a su patrón cuando sacrifica animales de la hacienda en prueba de gratitud.

Cuando pidas un favor a Dios, no le pongas
condiciones con la promesa de algo a cambio,
como si se tratase de alguien en quien no confías:
"Si se alivia mi hijo, subo de rodillas al templo...".
"Si me gano tal cosa, doy limosna a los pobres...".

Él sabe lo que realmente tú necesitas,
y el momento apropiado para dártelo o no.
Entrega primero tu parte, sin condiciones,
sin esperar a que Dios te conceda lo que pides.

5
Espiritismo

Hay personas que se dejan dominar por las ideas preconcebidas y emiten juicios *a priori*, sin conocimiento previo de causa. Por ejemplo, en el supuesto caso de que se diese la noticia de que a la *"Iglesia"* la van a llamar de ahora en adelante *"Sinagoga"*, no faltarían los fieles cristianos que alzarían su voz en contra, olvidando que en la Biblia dice que Jesús iba a las sinagogas, y no a iglesias. Y si le fuesen a cambiar el nombre por *"Templo Evangélico del Señor"*, ocurriría igual, olvidando que el mensaje de Jesús está en los Evangelios.

También hay quienes asocian **Espiritismo** con ritos, demonio y sectas ocultas, y para evitar esos preconceptos errados en el tema que nos ocupa, bien vale la pena una introducción: **Espíritu**, del latín *spiritus* que significa soplo, se traduce como principio de la vida, principio inteligente en el cual residen el pensamiento, la voluntad y el sentido moral. Se supone de naturaleza inmaterial, porque no presenta ninguna analogía con lo que llamamos materia. Es sinónimo de **alma** o **ánima**, que quiere decir movimiento, actividad, vitalidad o ánimo. En este sentido, por ejemplo, **animar** una fiesta es "ponerle el alma" para darle actividad. A modo de ejemplo, cuando un guante se mueve es porque tiene una mano que lo anima, que hace las veces del Espíritu en un cuerpo.

En lo que a la esencia del ser se refiere, hay básicamente dos doctrinas o corrientes filosóficas: el **Materialismo** y el **Espiritualismo**. El primero reduce a la materia todo cuanto existe, incluso el alma humana, y el segundo, al contrario, admite la existencia del

Espíritu como realidad substancial. Puesto que Espiritualismo es un término muy general, **Allan Kardec** propuso en 1857 el término **Espiritismo** para referirse a la **doctrina que cree en la existencia de los Espíritus y en las comunicaciones con ellos**. A los creyentes en el Espiritismo se les llama espíritas o espiritistas, y canales o médiums a los que tienen sensibilidad extrasensorial para actuar como intermediarios en una comunicación con Espíritus.

Prácticamente todas las religiones son espiritualistas, pues admiten que tenemos un principio invisible e imponderable que prima sobre la materia, y algunas tienen, además, un carácter espiritista, pues predican que los muertos se pueden seguir comunicando con nosotros en apariciones o revelaciones, y que también les podemos pedir ayuda. La Iglesia católica, por ejemplo, tiene un amplio listado de Espíritus para cada necesidad, tal como Lucía para sanar los ojos, Antonio para conseguir novio, Bárbara para aplacar las tempestades, José para dar trabajo, Ana para conseguir casa, Cipriano para recuperar la salud, Ignacio de Loyola para tener prosperidad, Ramón Nonato para un buen parto, Rafael para ayudar a los caminantes, La Virgen de la Macarena para proteger a los toreros, la del Carmen para proteger a los conductores y "sacar" ánimas del purgatorio.

Debemos evitar dejarnos dominar por la autosugestión, el miedo o el fanatismo, al punto de ver la manifestación de un Espíritu en el crujido repentino de un mueble, una aparición en una sombra cualquiera, o una comunicación de ultratumba en una simple asociación inconsciente de ideas. Tampoco debemos generalizar en nuestros juicios, pues aunque hay charlatanes que despachan drogas en las plazas públicas, y médicos que engañan a quienes los consultan, de ello no se puede deducir que todos los médicos son charlatanes. Aunque hay quienes venden agua con anilina

haciéndola pasar por vino, no se ha de concluir que el vino puro no existe, ni que todos los comerciantes en vinos son adulteradores.

Desafortunadamente, el manejo que le han dado en películas y novelas al tema de la comunicación con los Espíritus, haciéndolo ver como algo oculto y misterioso que se practica en un salón con velas encendidas y cortinas negras, en el que un grupo de personas se cogen de las manos y se sientan alrededor de una mesa para implorar la presencia de seres queridos que han fallecido, ha servido para que unos cuantos charlatanes, que se autodenominan "espiritistas", manipulen y engañen a los incautos que creen en sus falsos poderes.

HISTORIA DEL ESPIRITISMO

Desde la antigüedad existen leyendas populares que hablan de espantos, duendes, apariciones de fantasmas, Espíritus, almas en pena y toda clase de fenómenos extraños sin causa conocida, como ruidos inexplicables, golpes y movimientos de objetos. Sin embargo, sólo en 1848 tuvieron lugar las primeras manifestaciones comprobadas de comunicación con Espíritus, en una casa de madera ubicada en Hydesville, un pequeño pueblo del Estado de New York, Estados Unidos. Habitaba allí una honrada familia de granjeros de apellido Fox, conformada por el padre, la madre y seis hijos, de los cuales sólo dos, Margarita y Catalina, de catorce y once años, respectivamente, vivían allí en el momento de las manifestaciones que mencionaremos. La habían alquilado sin saber que la casa tenía mala reputación.

Al año siguiente comenzaron a oír ruidos de golpes como si un visitante de afuera advirtiera la presencia de las personas de adentro y quisiera que le abrieran la puerta. Los ruidos comenzaron a

aumentar en intensidad a mediados de marzo de 1848. Unas veces eran un mero golpe; otras veces parecían producidos por el rodar de los muebles. Las niñas llegaron a alarmarse tanto que se negaron a dormir solas, y se fueron a la alcoba de sus padres.

La señora Fox narró así lo que aconteció la noche del 31 de marzo de 1848: *"-Habíamos decidido acostarnos más temprano y no consentir que se nos molestara con ruidos, haciendo todo lo posible por dormir en paz. Pero aún no se había acostado mi marido, cuando empezaron a oírse los estrépitos, que aquella noche sonaban de modo distinto. Las niñas, que dormían en una cama instalada en nuestra alcoba, oyeron los golpes, y probaron a imitarlos golpeando con los dedos.*

La menor, Catalina, decía: **"-Señor desconocido, haga usted lo que yo hago"**, *y daba golpecitos con los dedos. Inmediatamente contestaba el mismo número de golpes. Cuando ella se paraba, el ruido también cesaba durante corto tiempo. Luego Margarita dijo con tono de burla:* **"Ahora haga lo mismo que yo: cuente uno, dos, tres, cuatro"**, *y golpeó al mismo tiempo con los dedos. Los ruidos contestaron como antes. La niña se quedó aterrada. Luego Catalina, ingenuamente, exclamó:* **"¡Oh, madre, ya sé lo que es! Pronto será el día de los Inocentes, y hay alguien que quiere burlarse de nosotros"**.

Entonces pensé en hacer una prueba cuyo resultado ninguno pudiéramos poner en duda. Pregunté al de los ruidos que me indicara con golpes y de una manera sucesiva, la edad de cada uno de mis hijos. Instantáneamente me dio esa edad, deteniéndose lo necesario entre la de uno y otro para que yo pudiera contar hasta el número de siete. Siguió a esto una pausa más larga, y luego una serie de tres golpes fuertes correspondientes a la edad de un hijo fallecido, y que era el más pequeño de todos.

Luego pregunté: ***-¿Es un ser humano quien contesta a mis preguntas?*** *A esto no respondió ningún golpe. Volví a decir:* ***-Si es un Espíritu, dé dos golpes****. Inmediatamente resonaron los dos golpes. A continuación indiqué:* ***-Si se trata de un ser humano que fue herido, dé dos golpes****. Estos se oyeron en seguida tan fuerte que la casa tembló.*

Continué preguntando: ***-¿Fue usted herido en esta casa?*** *La respuesta fue la misma que antes. Por tal procedimiento descubrí que había sido muerto en mi misma casa; que era un hombre de treinta y un años, y que sus restos habían sido enterrados en el sótano; que su familia se componía de la mujer y cinco hijos, dos varones y dos hembras, todos los cuales vivían en el momento de ser asesinado, y que la esposa había fallecido después. Finalmente le pregunté:* ***-Continuará usted golpeando si llamo a mis vecinos para que puedan también oírle?*** *Los golpes contestaron con fuerza en señal afirmativa.*

Mis esposo salió a buscar a la vecina de al lado, que es la señora Redfield. Se trata de una mujer muy cándida. Las niñas, sentadas en la cama, muy juntas una a otra, temblaban de miedo. Yo creo que estaba tan tranquila como estoy ahora. La señora Redfield vino en seguida (eran las siete y media), creyendo que haría reír a las niñas, pero cuando las vio pálidas, miedosas, casi mudas, se quedó cortada y empezó a creer que se trataba de algo más serio de lo que supuso. Hice algunas preguntas en nombre de mi vecina y obtuve respuestas por el procedimiento anterior, diciéndome su edad exactamente. La señora llamó a su marido, ante quien formulamos las mismas preguntas, obteniendo las mismas respuestas.

Entonces el señor Redfield salió en busca del señor Duesler, de su mujer y de otras varias personas. A su vez Duesler llamó a los matrimonios Hyde y Jewell". Duesler fue el hombre que por

primera vez apeló al alfabeto y obtuvo respuestas en forma de golpes dados al llegar a las letras indicadas. *"Duesler hizo varias preguntas inmediatamente seguidas de las correspondientes respuestas. Luego hice yo venir a cuantos vecinos pude, y pregunté al Espíritu si alguno de ellos había sido el agresor, pero no obtuve respuesta".* Duesler continuó haciendo preguntas y logró enterarse que su nombre había sido Carlos B. Rosma; que el asesinato había sido un martes, a las doce de la noche; que el cuerpo fue bajado al sótano y enterrado a la noche siguiente, a diez pies de profundidad; que el móvil del crimen había sido el robo de dinero y de su mercancía (había sido un vendedor ambulante). Muchos vecinos fueron llegando a la casa esa noche y fueron testigos de lo que estaba sucediendo.

Al día siguiente la casa se llenó de gente, pero los ruidos no se hicieron sentir durante el día. Al anochecer, cuando había presentes unas trescientas personas en la casa y las afueras, comenzaron de nuevo. Los vecinos empezaron a cavar en el sótano, pero encontraron agua y tuvieron que suspender el trabajo.

En el verano de 1848, David Fox, ayudado por Enrique Bush, Lyman Granger y otras personas, reanudó las excavaciones. A una profundidad de cinco pies hallaron una tabla, y continuando el trabajo, descubrieron alquitrán, cal y algunos huesos humanos, según el testimonio pericial de los médicos.

Cincuenta y cinco años más tarde se hizo otro descubrimiento, que no dejaba la menor duda de que realmente alguien había sido enterrado en el sótano de la casa de los Fox. La edición del 23 de noviembre de 1904 del periódico *Boston Journal* lo consignó en los siguientes términos: *"Han sido encontrados en la casa que fue de las hermanas Fox en 1848, restos del hombre que se supuso fue la causa de los ruidos que se oyeron por vez primera en la citada casa, viniendo este hallazgo a desvanecer las últimas sombras de duda que pudieran abrigarse .... El nuevo descubrimiento y la*

buscada confirmación lo han realizado unos escolares que jugaban en el sótano de la casa de Hydesville... Guillermo H. Hyde, conocido vecino de Clyde y propietario de la casa, mandó hacer una minuciosa inspección, encontrándose el esqueleto humano casi entero entre la tierra y los escombros de los muros semiderruidos del sótano, esqueleto que, sin duda alguna, era el del buhonero errante, asesinado según se dijo, hace cincuenta y cinco años, en una habitación de la casa y luego enterrado en el sótano".

Si todo efecto tiene una causa, entonces todo efecto inteligente debe tener una causa inteligente. En conclusión lógica, se pensó que en esa casa había una entidad inteligente, llámese fantasma, espíritu o duende. También quedó demostrado que las fuerzas invisibles no estaban adscritas a ninguna casa determinada, sino que se habían **incorporado** a las niñas, pues cuando éstas se mudaron separadamente a casa de un hermano y de una hermana, el fenómeno de los golpes también se repitió en ambas casas.

En Francia y el resto de Europa las sesiones de Espiritismo estuvieron de moda durante algunos años, y se lograron comunicaciones similares a las de la casa de la familia Fox. Se notó, además, que se producían más particularmente con ciertas personas, a las que se designó con el nombre de *médiums* o canales. Para esas sesiones se emplearon mesas pequeñas de tres patas, no porque dicho objeto sea más favorable que algún otro, sino porque era un mueble alrededor del cual se podían sentar cómodamente las personas. Las mesas podían rotar o moverse en cualquier sentido para señalar a una persona, dar golpes con sus patas contra el piso para responder preguntas según un código convenido, volcarse, elevarse, etc. Inicialmente se las denominó *mesas giratorias* o *mesas danzantes*, y posteriormente *mesas parlantes*.

Al poco tiempo se descubrió que un objeto movible cualquiera, como una canastilla o una tablita que tuviese adaptado un lápiz, se ponía en movimiento cuando alguien en trance o meditación le colocaba los dedos encima; podía trazar caracteres o frases completas, lo cual permitía una comunicación más rápida que la que se lograba con los golpes de las mesas. Posteriormente se reconoció que tales objetos actuaban como accesorios de los que se podía prescindir; el Espíritu podía actuar también sobre el brazo o la mano del médium para dirigir el lápiz. Aparecieron entonces los médiums **escribientes**, con capacidad de hacer **psicografía**; los médiums **parlantes** o **psicofónicos**, que dicen lo que los espíritus quieren manifestar; los médiums **videntes**, que pueden ver los Espíritus, y los médiums **auditivos**, que los pueden oír.

Cuando el doctor Hipólito Rivail —Allan Kardec— tenía diecinueve años de edad se interesó por los fenómenos del magnetismo (hoy llamados de hipnosis) descubiertos por el médico austríaco Mesmer, y mucho después escribiría: *"El magnetismo ha preparado las vías del Espiritismo, y los rápidos progresos de este último son debidos, incontestablemente, a la divulgación de las ideas que surgen del primero. Desde los fenómenos del magnetismo, sonambulismo y éxtasis, hasta las manifestaciones espíritas, no hay más que un paso; su conexión es tal, que resulta, por decirlo así, imposible hablar del uno sin referirse al otro. Si debiéramos dejar a un lado la ciencia magnética, nuestro cuadro sería incompleto y se nos podría comparar a un profesor de física que se abstuviera de hablar de la luz".*

El doctor Rival tenía 50 años cuando, en 1854, escuchó por primera vez hablar del fenómeno de las mesas giratorias que respondían preguntas, a un señor Fortier que era magnetizador (hipnotizador). A dichos comentarios, contestó: *"Esto lo creeré cuando lo vea y cuando se me pruebe que una mesa tiene cerebro para pensar, nervios*

para las sensaciones, y que puede tornarse sonámbula; hasta entonces, permítame considerar esto sólo como un cuento fantasioso". Rivail, que era un observador metódico, que no negaba por prejuicio, se encontraba ahora ante algo que lo retaba. Al respecto, escribió: *"Estaba yo, pues, en el período en que nos hallamos ante un hecho aparentemente inexplicable, contrario a las leyes de la naturaleza y que la razón rechaza. Todavía no había visto ni observado nada; las experiencias realizadas en presencia de personas honorables y dignas de fe me confirmaban la posibilidad del hecho puramente material, pero la idea de una mesa "parlante" no la admitía aún mi entendimiento.*

El año siguiente, a principios de 1855, encontré al señor Carlotti, amigo mío desde veinticinco años atrás, quien me habló durante más de una hora de tales fenómenos... Primero me habló de la intervención de los Espíritus, con lo cual no hizo más que aumentar mis dudas... Algún tiempo después, hacia mayo de 1855, hallábame en casa de la sonámbula señora Roger con el señor Fortier, su magnetizador..." (—Esto quiere decir que la señora podía hablar y caminar cuando estaba hipnotizada—). *"Allí fui por primera vez testigo del fenómeno de las mesas giratorias, y el hecho se produjo en condiciones tales que la duda resultaba imposible. Presencié en esa misma casa ciertos ensayos, muy imperfectos, de escritura mediúmnica en una pizarra con ayuda de una cestilla. Mis ideas eran firmes, pero había en ello un hecho que debía tener su causa. Entreví, bajo la aparente futilidad y especie de juego que se hacía con esos fenómenos, algo serio y como la revelación de una nueva ley que me propuse profundizar.*

Bien pronto se me presentó la ocasión de observar más atentamente de lo que había podido hacerlo hasta entonces. En una de las veladas en casa de la señora Plainemaison, trabé conocimiento con la familia Baudin... El señor Baudin me invitó a con-

currir a las sesiones semanales que tenían lugar en su casa, y a las cuales empecé a asistir con asiduidad. Fue allí donde hice seriamente mis primeros estudios del Espiritismo, menos aún por revelaciones que mediante observaciones. Apliqué a la nueva ciencia, como lo había hecho hasta entonces con las demás, el método experimental, sin aceptar nunca teorías preconcebidas; observaba con atención, comparaba, deducía las consecuencias; desde los efectos buscaba remontarme hasta las causas mediante la deducción y el encadenamiento lógico de los hechos, admitiendo una explicación como valedera, sólo cuando ella podía resolver todas las dificultades de la cuestión. Así había procedido en mis trabajos anteriores, desde la edad de quince a dieciséis años.

Desde el principio comprendí lo serio de la exploración que iba a emprender; entreví en tales fenómenos la clave del problema, tan oscuro y controvertido, del pasado y porvenir de la Humanidad, la solución de lo que había yo buscado toda la vida. Era, en una palabra, toda una revolución en las ideas y creencias, de modo que había que proceder con prudencia y no con ligereza; había que ser positivista y no idealista, a fin de no dejarse llevar por ilusiones.

Uno de los primeros resultados de mis observaciones, fue que los Espíritus, siendo las almas de los hombres, no poseían ni la soberana sabiduría ni la soberana ciencia; que su saber estaba limitado por su grado de adelanto, y que su opinión no tenía más valor que el de un modo de ver personal. Esta verdad, reconocida desde el principio, me libró del grave escollo de creer en su infabilidad y me impidió formular teorías prematuras, basadas en el decir de uno o de varios de ellos. El solo hecho de la comunicación con los Espíritus, dijeran ellos lo que dijesen, probaba la existencia de un mundo invisible en el ambiente. Éste es, desde luego, un punto capital, un campo inmenso abierto a nuestras

exploraciones, la clave de una multitud de fenómenos inexplicables. El segundo punto, y no menos importante, era conocer el estado de ese mundo y sus costumbres, si se le puede llamar así. Pronto comprendí que cada Espíritu, en virtud de su posición personal y sus conocimientos, me revelaba una fase, del modo como se llega a conocer las características de un país al interrogar habitantes de todas las clases y condiciones, cada uno de los cuales puede enseñarnos algo, y ninguno individualmente enseñárnoslo todo. Al observador corresponde formar el conjunto, ayudado por la información que recibe de las diversas partes, y al cotejar, coordinar y controlar unos con otros. Yo trataba, pues, con los Espíritus como lo hubiera hecho con los hombres; y ellos fueron para mi, desde el inferior hasta el superior, medios de información y no reveladores predestinados".

Al principio, lejos de ser un entusiasta de tales manifestaciones, y absorbido por sus tareas, el señor Rivail estuvo a punto de no volver a las sesiones de espiritismo; lo hizo por la insistencia de los señores Carlotti, Victoriano Sardou, René Taillandier —miembro de la Academia de Ciencias—, Tiedeman-Manthese y Didier, el editor, quienes desde hacía cinco años estaban dedicados al estudio de los fenómenos relacionados con Espíritus, y habían reunido cincuenta cuadernos con preguntas y respuestas obtenidas en diversas comunicaciones, pero las cuales no habían logrado ordenar. Ellos, conociendo las vastas y singulares aptitudes de síntesis que el señor Rivail poseía, le remitieron los cuadernos mencionados, solicitándole tomara conocimiento de su contenido y los pusiese en orden.

Puesto que tal trabajo resultaba arduo y exigía mucho tiempo, debido a los vacíos e inconsistencias en las comunicaciones, el sabio enciclopedista rehusó inicialmente comprometerse en esa tarea tan dispendiosa y absorbente, que le distraería de sus otras ocupa-

ciones. La cosa cambió una noche que su Espíritu protector tuvo con él una comunicación completamente personal, por vía mediúmnica, en la que, entre otras cosas, le decía haberle conocido en una vida anterior, cuando en tiempos de los Druidas vivían ambos juntos en las Galias, y **en aquella época el señor Rivail se llamaba Allan Kardec**. Ese Espíritu le prometía secundarle en la tarea que le estaban solicitando sus amigos.

Motivado por esta comunicación, el señor Rivail leyó los cuadernos con detenimiento, suprimió las repeticiones, organizó los temas, señaló los espacios en blanco que se debían llenar, y las palabras de doble sentido que se debían esclarecer. También escribió las preguntas requeridas para obtener tal resultado.

"Hasta entonces —dice el doctor Rivail —, *las sesiones llevadas a cabo en casa del señor Baudin no tenían un objeto determinado, y me propuse resolver por su intermedio las cuestiones que me interesaban desde el punto de vista de la filosofía, la psicología y la naturaleza del mundo invisible. Llegaba yo a cada sesión preparado con una serie de preguntas metódicamente ordenadas, las cuales siempre se me contestaron de una manera lógica, con precisión y profundidad. Desde aquél momento las sesiones tuvieron muy diverso carácter; entre los asistentes había personas serias, que tomaron por ellas vivo interés, y que si llegaba yo a faltar estaban como desocupadas, porque los asuntos fútiles habían perdido su atractivo para la mayoría.*

Inicialmente, yo sólo tenía en vista mi propia instrucción, pero más tarde, cuando comprendí que todo aquello formaba un conjunto y tomaba las proporciones de una doctrina, tuve la idea de publicarlo para instrucción de todo el mundo... Las circunstancias me pusieron en relación con otros médiums, y cada vez que tenía ocasión, aprovechaba para proponerles algunas de las cuestiones que me parecían ser las más complejas. Es así como más de

diez médiums han prestado su ayuda en este trabajo. De la comparación y fusión de todas las respuestas, coordinadas y clasificadas, y muchas veces elaboradas en el silencio de la meditación, formé la primera edición de ***El Libro de los Espíritus****, que apareció el 18 de abril de 1857".*

Posteriormente escribió *El libro de los Médiums* (enero de 1861), *El Evangelio según el Espiritismo* (abril de 1864), *El Cielo y el Infierno, o la justicia divina según el espiritismo* (agosto de 1865) y *La Génesis, los milagros y las profecías según el espiritismo* (enero de 1868) , además de una revista que salía periódicamente con temas espíritas.

Fue así como Kardec se convirtió en el **Codificador del Espiritismo**, una doctrina cristiana, científica, moral y filosófica, que recoge y aplica las respuestas dadas por Espíritus de orden elevado a muchas inquietudes de la humanidad, como *¿Quiénes somos? ¿De donde venimos? ¿A qué venimos?* Acepta la existencia de vida en otros planetas, y predica que la caridad, como Cristo la enseñó, es una de las virtudes que más debemos practicar, para dejar el egoísmo, el orgullo, el odio, los celos, la maledicencia y el apego desmesurado a los bienes de este mundo.

El Espiritismo desde el punto de vista de Allan Kardec, tiene por base las verdades fundamentales de todas las religiones: Dios, el alma, la inmortalidad, las penas y las recompensas futuras. A sus seguidores dice: **No violentéis ninguna conciencia; no obliguéis a ninguna persona a dejar sus creencias por adoptar la vuestra; no anatematicéis a los que no piensan como vosotros; acoged a los que acudan a vosotros y dejad en paz a los que os rechazan**. A quienes preguntan si hacen bien en seguir tal o cual práctica, secta o religión, el Espiritismo responde: **Si creéis que vuestra conciencia está inclinada a ello, hacedlo; seguid con toda la fe y el corazón en vuestras creencias, pues Dios, en nues-**

tra opinión, toma siempre en cuenta la intención y no la forma del culto.

El Espiritismo practica el desarrollo y la aplicación de la moral de Cristo, la más pura de todas, y cuya superioridad nadie discute. Enseña que los individuos poco evolucionados, quienes todavía se dejan dominar por los bajos instintos, tal como los criminales, permanecerán algún tiempo en la esfera humana. En cuanto al **suicida**, aquél que al quitarse la vida ha adelantado la hora fijada para su muerte espontánea, cree escapar de las miserias presentes, pero se sumerge en desgracias mayores. Generalmente pasa a una etapa de vacío o de oscuridad en la que sufre amargamente. Recuerda las vivencias que lo llevaron a tomar tal determinación, como si no hubiese muerto. Al lograr el arrepentimiento y el perdón, se le da nuevamente la oportunidad de una vida material para que continúe su proceso evolutivo.

¿HAY ESPÍRITUS MALOS?

Entre las comunicaciones dadas por los Espíritus, las hay sublimes en profundidad, elocuencia, sabiduría y bondad, pero también las hay muy triviales, vulgares y perversas. Siendo el alma del hombre, el Espíritu no se vuelve sabio y perfecto por el solo hecho de dejar el cuerpo; creemos que, a manera de un estudiante que simplemente ha terminado un año escolar, debe continuar su aprendizaje en el período siguiente, en una próxima vida. Desde nuestro punto de vista material, definimos como malo, o de tinieblas, al Espíritu de bajo nivel en su proceso evolutivo, pero realmente es sólo un ignorante en manifestaciones del amor.

Popularmente se llama *espanto* a las manifestaciones de Espíritus desencarnados, a manera de ruidos y apariciones, las cuales, para producirse, requieren de la energía psíquica de alguna persona presente.

Ello ha dado origen al refrán *"El espanto sabe a quien le sale"*. Las cámaras de video y grabadoras de audio instaladas en *casas embrujadas* solitarias no han captado nada, pues los Espíritus no tienen energía propia para aparecerse, hablar, mover objetos o producir ruidos. Las manifestaciones de las que hemos tenido referencia, como filmaciones y fotos, se han dado siempre en presencia de personas.

La acción de los Espíritus se puede comparar con una puerta de garaje operada a control remoto, que se abre o se cierra por acción de la energía eléctrica de la propia casa, y no por la energía de la batería instalada en el pequeño operador remoto, el cual sólo envía una débil señal de radio al receptor, para que éste active el circuito de potencia que hace operar al motor que abre la puerta. De manera similar, un Espíritu externo puede establecer una comunicación telepática con determinada persona y hacer que ésta, a manera de un títere, utilice su propia energía para producir la visualización, los sonidos y los movimientos de objetos. Conociendo el poder sugestivo de las palabras, para evitar inducir en los niños y otras personas miedos injustificados, sugerimos reemplazar la palabra *espanto* por otra, pues el mismo nombre asusta. Sugerimos emplear presencia, energía, entidad o espíritu.

LOS ESPÍRITUS TAMBIÉN SIENTEN

Imagina estar en la clínica visitando un amigo. Acaba de salir de cirugía y le han amputado una pierna, pero él todavía no lo sabe, pues está acostado cubierto con una sábana y apenas se está recuperando de la anestesia. Durante la conversación te solicita que le ayudes a colocar su pierna derecha sobre un cojín, pero tú sabes que esto ya no es posible, pues no existe. A esta sensación de seguir sintiendo un miembro que fue amputado, en medicina se le llama *"miembro fantasma"*.

Ahora imagina que el accidente fue muy grave y le tuvieron que amputar todo el cuerpo, aunque ello no sea posible realmente. Con este ejemplo simplemente queremos dar una idea de lo que algunos consideran muerte, y otros desencarnación. Ahora tu amigo *"sigue sintiendo"* su cuerpo, aunque no lo pueda ver.

Por las regresiones de memoria, y comunicaciones de Espíritus a través de médiums, sabemos que, durante un cierto tiempo después de desencarnar, algunos Espíritus pueden experimentar una sensación de desconcierto, como de estar todavía vivos en la dimensión material. Esto depende en grado sumo de la fuerza de los apegos a lo material y de su falta de preparación para aceptar la muerte de su cuerpo.

TRANSCOMUNICACIÓN

Además de las mesas parlantes, los médiums y la Ouija, los Espíritus se están comenzando a comunicar también por los canales que brinda la tecnología actual, como la televisión, el teléfono, el fax y los computadores, procedimiento al que se le conoce como ***Transcomunicación Instrumental (TCI)***. Comenzó con unas grabaciones de audio captadas en Suecia en la mañana del 12 de junio de 1959 por Friedrich Jürgerson cuando estaba buscando grabar el gorgeo de los pájaros.

Hoy son famosas las transfotos recibidas en Luxemburgo, por medio del computador del matrimonio Harseh-Fischbach, y en Francia por el científico y profesor Remi Chauvin.

UNA SESIÓN DE ESPIRITISMO

El Dr. Paul C. Jagot, un célebre hipnotizador francés de finales de los años 1800, narra lo siguiente en su libro *"Magnetismo, Hipnotismo y Sugestión"*: "En la pequeña población de G..., la noche del 3 de agosto de 1882, tres señores se colocan alrededor de una mesa para tratar de obtener los fenómenos de variación de sitio o de los golpes dados en el mueble. No tuvieron que esperar mucho tiempo; la mesa empezó a moverse y se comprendió, preguntándola, que los Espíritus deseaban manifestarse. Se entabló la conversación siguiente por medio del alfabeto: **–¿Quién está ahí?** *–Un sastre aplastado.* **–¿Cómo aplastado?** *–Un tren me pasó por encima.* **–¿Cuándo?** *–Hace tres años.* **–¿Dónde?** *–En Unterbarmen.* **–¿Qué día?** *–El 29 de agosto de 1879.* **–¿Tu nombre?** *–Siegwart Lekebusch.* **–¿Tu domicilio?** *–Barmen.* **–¿Viven tus padres todavía?** *–Sí.* **–¿Eras patrón u obrero?** *–Aprendiz.* **–¿A qué edad has muerto?** *–A los diecisiete años.* **–¿Eres feliz?** *–¡Oh, sí!* **–¿Quieres que lo comuniquemos a tus padres?** *–No.* **–¿Por qué no?** *–No creen en la otra vida.* **–¿Esto quizá les convencería?** *–Sólo conseguirían que se burlen.* **–¿Cómo ocurrió el accidente?** *–Quise hacer una visita a mis parientes en el Auerstrasse en Unterbarmen; siguiendo la vía y llevando la cabeza baja, no vi llegar el tren; era de noche y fui aplastado.* **–¿En qué te ocupas actualmente?** *–No puedo describir mi trabajo*".

Los experimentadores, sorprendidos de la comunicación, resolvieron enterarse y esclarecer el misterio. Con este objeto, el maestro albañil K... escribió al día siguiente a la alcaldía de Barmen, y con fecha 17 de agosto de 1882, el inspector de policía enviaba esta respuesta: *"A consecuencia de la demanda que usted me hace en su carta del 8 del corriente, puedo informarle que, según las actas aquí archivadas, el aprendiz de sastre Siegwart Lekebusch, de 17 años de edad, fue alcanzado el 29 de agosto de 1879, a las once y*

catorce minutos de la noche, por un tren de la línea de las montañas de Lamarche y aplastado en la vecindad de la estación de Unterbarmen. La causa del accidente fue atribuida a que el fallecido circulaba indebidamente por la vía".

Los informes oficiales coincidían perfectamente con la comunicación del aprendiz de sastre; sólo faltaba comprobar la existencia de una Auerstrasse. M.E. se dirigió para eso el 18 de agosto a la redacción de la Reinish Westhal Post, en Barmen, rogando que le dieran todos los detalles posibles del suceso. La respuesta fue: *"Sólo podemos añadir a lo publicado el 30 de agosto de 1879, que existe en Unterbarmen una Auerstrasse".*

BRUJERÍA, MAGIA NEGRA

Al preguntarle a Zoroat, un Guía espiritual que se comunicó por intermedio de un paciente hipnotizado, nos dijo que los elementos en sí (huesos, tierra de cementerio, muñecos, etc.) no tienen ningún poder de hacer el mal, a menos que se lo asignemos nosotros mismos, **dejándonos sugestionar por el miedo** al maleficio. Y terminó con la siguiente metáfora: *"Llega a tu casa... Lava la camisa... Échale límpido... Ponla al sol... Blanquéala... Haz lo mismo con tu alma: Llega a tu casa... Sácala... Lávale lo negro... Involúcrate en la luz de Dios... Ora... Échale el límpido de la esperanza... Ponle todo el jabón del amor, y verás que lo negro no existirá más".*

Ningún objeto, medalla o talismán, tiene la propiedad de atraer o de alejar a los Espíritus; la materia, tal como una vela, no tiene ninguna acción sobre ellos. La virtud de los amuletos sólo existe en la imaginación de las personas crédulas. Tampoco hay fórmulas sacramentales para la evocación o el alejamiento de los malos Espíritus. Los Espíritus

que dan citas en lugares fúnebres y a horas indebidas, son Espíritus que se divierten a costa de los que les escuchan; ceder a tales pretensiones puede ser peligroso, no por el mal que esos Espíritus de bajo nivel puedan hacer, sino por la influencia que esto pueda ejercer sobre las personas que sean fácilmente sugestionables; aquellas que tienen tendencia al fanatismo o al misticismo.

LA OUIJA Y LA MUSICA "SATÁNICA"

La Ouija es un dispositivo empleado como medio de comunicación con Espíritus. Puede consistir de una hoja o tabla con los números y las letras del alfabeto, sobre la cual se coloca una pequeña tablita en forma de corazón o de punta de flecha, denominada *testigo*. El operador, u operadores, colocan sus dedos sobre el testigo, invocan la presencia de un Espíritu cualquiera (familiar o desconocido) y se relajan hasta lograr un cierto trance autohipnótico. Al imaginar o entablar una supuesta comunicación telepática con un Espíritu, van dejando desplazar libremente sus brazos hacia uno u otro lado, lo cual toman como señal de que ya está hecho el "contacto". Hecha previamente una pregunta, alguno de los presentes va apuntando las letras o números hacia los que el operador hace mover la tablita, hasta obtener la respuesta completa.

El resultado puede ser consecuencia de fenómenos inconscientes generados por el propio operador, pero se han dado muchos casos en que éste no tiene explicación desde el punto de vista psicológico; también se producen ocasionalmente fenómenos extraños que hacen suponer allí la presencia real de Espíritus.

La Ouija como tal no tiene ningún poder, y se puede colocar hasta como elemento decorativo en la sala de la casa. Es la inten-

ción que se tiene al usarla lo que la hace peligrosa. Con respecto a la música, ocurre lo mismo; la publicidad ha hecho que los jóvenes la crean con poder y se predispongan psicológicamente para aceptar mensajes ocultos en la canción, o para permitir la incorporación de entidades externas en su conciencia.

Usualmente se invoca la presencia de Espíritus por simple curiosidad, o para exteriorizar la rebeldía que se siente por la sociedad, desconociendo el riesgo que con ello se corre. Ignoran que, puesto que la muerte no produce cambio en el Espíritu humano, las entidades malévolas abundan, y son ellas las que suelen manifestarse cuando se les invoca indiscriminadamente; los Espíritus con alto nivel de evolución no se prestan para estos juegos. Lo menos que puede suceder es que se entable comunicación con un Espíritu burlón, que puede desorientar o perturbar a los presentes con algunas respuestas verdaderas y con otras falsas, haciéndose pasar por un familiar o un personaje famoso de la historia.

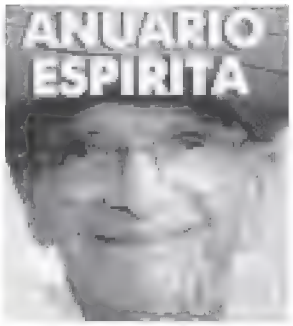
Si la comunicación se establece con un espíritu sediento de venganza o muy ligado a la materia, puede exteriorizar sus bajas pasiones y producir por algún tiempo obsesiones mentales en alguno de los presentes. Se conocen casos de personas que jugaron a los Espíritus con la tabla Ouija y luego se suicidaron, o se perturbaron de tal manera que empezaron a hablar con vulgaridad, hicieron cosas indebidas, actuaron violentamente o se enfermaron sin causa conocida. Por ello, no recomendamos la invocación de ningún Espíritu, a menos que se tenga la debida preparación moral y espiritual para hacerlo.

La tablita u objeto testigo de la Ouija, al igual que en los fenómenos de apariciones, movimiento de objetos y ruidos causados por "espantos", sólo se mueve por la acción de las propias facultades psíquicas del médium o de las personas presentes. El Espíritu no parece tener energía propia para mover o hacer aparecer nada.

LA PSICOGRAFÍA

La **psicografía**, escritura directa, involuntaria o automática, es la comunicación escrita que un Espíritu hace por intermedio de un médium. El Espíritu extraño dirige *maquinalmente* el brazo y la mano del médium para escribir, sin tener éste la menor conciencia de lo que escribe (este es al menos el caso más común). Actualmente los médiums psicógrafos más reconocidos son **Chico Xavier** y **Divaldo Pereira Franco**, ambos del Brasil, pero el fenómeno se ha dado también en todo el mundo y en otras épocas.

Chico Xavier



Nació en 1910 en la ciudad de Pedro Leopoldo, Minas Gerais, Brasil, y murió el 30 de junio del 2002, después de una penosa enfermedad que lo dejó ciego y con las piernas paralizadas.

Desde los cuatro años decía oír voces que nadie escuchaba, y ver personas que nadie veía. A partir de 1931 escribió más de 400 libros psicografiados, entre novelas, poesías, cuentos, ensayos y crónicas, los cuales atribuye a varios autores de la literatura brasileña y a ilustres escritores ya fallecidos, quienes los han editado o escrito a través de sus manos.

En total se han vendido más de veinte millones de sus libros, y muchos de ellos han sido traducidos al griego, japonés, inglés, español, esperanto, checo y braille (para ciegos). Se disputa con Jorge Amado el título de autor más publicado de la América Latina. Chico fue seleccionado por *Times*, en conjunto con la publicación brasileña *Isto É*, como uno de los mil forjadores del siglo XX, en las categorías

de Filosofía, Teología y Religión. Es ampliamente reconocido no sólo por su capacidad mediúmnica, sino también por su bondad, caridad y modestia con la que llevó su vida. Todos los cerca de US$ 650.000 dólares anuales que rinden sus libros por derechos de autor, se dedican al sostenimiento de unas 20 instituciones de caridad en todo el Brasil.

Aparte de los libros, Chico Xavier recibió mediúmnicamente centenares de mensajes provenientes del plano espiritual, muchos de ellos firmados por sus autores. Uno muy famoso fue el de un joven de 15 años llamado Mauricio Garcez, muerto accidentalmente por su amigo José Divino, y que sirvió, por primera vez en la historia de la Justicia, para absolver al acusado del crimen. Chico no conocía a los protagonistas del caso, y vivía a centenares de kilómetros del lugar de los hechos.

La carta psicografiada por Chico Xavier en Uberaba era muy minuciosa en la descripción de los detalles del accidente, pedía a sus familiares que aceptasen lo sucedido y estaba firmada con su nombre. Hechas las averiguaciones pertinentes, se envió la carta a sus padres, los cuales quedaron sorprendidos al comprobar que la firma coincidía exactamente con la firma en la cédula de identidad de su hijo muerto. El mensaje del joven Mauricio fue anexado al proceso, y el caso tomó otro rumbo. El juez Orimar de Bastos quedó impresionado con las revelaciones allí contenidas, pues con-

En esta foto, tomada de la televisión brasileña, obsérvese la cédula de Mauricio y la carta psicografiada.

cordaban exactamente con la declaración de José Divino, y no dudó en dar la sentencia absolutoria del acusado.

Pero el Tribunal de Justicia del Estado de Goiás anuló la sentencia del Juez y determinó que José Divino fuese sometido a un nuevo juicio. El cuerpo de jurados, después de examinar los autos del proceso, y conociendo de sobra la solvencia moral de Chico Xavier, tomó una decisión sorprendente: reconoció también como auténtico el mensaje psicografiado por el Espíritu del joven Mauricio, y absolvió a José Divino.

Divaldo Pereira Franco

Nació el 5 de mayo de 1927, en la ciudad de Feira de Santana, Bahía, Brasil, y en 1945 se fue a vivir a la ciudad de Salvador. En 1947 dictó su primera conferencia espírita pública, y desde entonces lo ha hecho en más de mil ciudades y 52 países de los 5 continentes.

De familia católica y espírita convencido, a raíz de una sanación de enfermedad y traumas originados en la muerte de sus dos hermanos mayores, fundó en 1947 el **Centro Espírita Camino de Redención**. En 1948 comenzó a psicografiar diversos mensajes, y en 1964 publicó **Mies de amor** —su primer libro—, del Espíritu **Juana de Angelis**. Ha psicografiado en inglés invertido (hay que leer el mensaje con un espejo), italiano, alemán, francés y castellano. Del año 64 hasta el 98 su producción mediúmnica es de 146 obras, de los más diferentes temas y estilos literarios, como novelas, cuentos, crónicas, poesías, temas doctrinarios, filosóficos, históricos, evangélicos, infantiles, psiquiátricos y psicológicos, correspondientes a 217 Espíritus. De estas obras, 85 fueron traducidas a 15 idiomas.

En 1952 fundó la **Mansión del Camino** para 46 niños pobres. Desde entonces comenzó, por orientación de los Espíritus, su tarea de educador de huérfanos y necesitados. Compró un lote de 92.000 metros cuadrados en la periferia de la ciudad e inició la construcción de hogares sustitutos —casas para alojar y educar en régimen familiar de 6 a 8 niñas y niños bajo la regencia de una señora o de un matrimonio—. Divaldo se ufana de tener más de 600 hijos (tres registrados con su apellido) y más de 200 nietos.

Paralelamente inició la construcción de guarderías, escuelas y talleres para convertir a los jóvenes en profesionales. Utilizando el dinero de la venta de sus libros, y "a través de recursos que llegan *de lo alto*", la **Mansión del Camino** asiste gratuitamente a unos tres mil niños y jóvenes por día, a través de 15 escuelas y talleres de artes y oficios. Por medio de la organización **Auta de Souza** ampara a 170 familias socialmente irrecuperables, y con la **Casa de la Cordialidad** ayuda a 300 familias socialmente recuperables. Por medio de la asistencia **Lourdes Saad** distribuye diariamente sopa y pan a los necesitados.

Además de lo anterior, la **Mansión del Camino** cuenta con un centro médico, escuela para auxiliares de enfermería, gabinete odontológico, laboratorio de análisis clínicos, sala de fisioterapia, imprenta para edición de libros, librería y círculo de lectura espírita, lo que ha conquistado para Divaldo el reconocimiento de los Poderes Públicos, tanto en Brasil como en el Exterior, habiendo recibido hasta hoy más de 400 homenajes, más de 70 títulos de ciudadanía honoraria y un **Doctor Honoris Causa en Humanidades**, concedido en 1991 por la Universidad de Concordia en Montreal, Canadá.

6
Resurrección y Reencarnación

El continuar viviendo es una de las creencias más viejas de la humanidad. Los hombres de las cavernas, por ejemplo, enterraban a los muertos en posición fetal para que pudieran nacer de nuevo. Los griegos, los celtas y los egipcios creían en la transmigración de las almas —pasar de un cuerpo a otro—. Y a muchos de nosotros, en ocasiones se nos hace conocido alguien que vemos por primera vez, o hemos tenido la sensación de haber estado antes en un lugar que apenas estamos visitando.

Los primeros cristianos, y algunos padres de la Iglesia cristiana, como **San Agustín** y **San Ambrosio**, también creían en la posibilidad de renacer de nuevo. Esto duró hasta el siglo VI, cuando en el Segundo Concilio de Constantinopla, el emperador romano **Justiniano**, para permitir a los cristianos de la época el libre ejercicio de su culto, puso como condición que no se volviera a hablar de resurrección. Existía el temor de que, al creer que existen más oportunidades en otras vidas, la gente daría rienda suelta a sus bajos instintos y se dedicaría al desorden y las bacanales.

En una terapia regresiva es común que el paciente encuentre el origen de sus síntomas en hechos que parecen haber sucedido fuera de su vida actual. Científicamente se puede comprobar que ello puede ser el resultado de comunicaciones telepáticas inconscientes con alguna de las personas presentes, transmisión vía genética de vivencias que impactaron profundamente a un antepasado, o fan-

tasías consecuencia de un histerismo individual o colectivo. Sin embargo, por experiencias comprobadas, eminentes científicos, psicólogos y psiquiatras ahora creen en la reencarnación.

También hay quienes niegan la posibilidad de otras vidas, pero afirman creer en una vida eterna. Objetan la carencia de sentido del tener que volver a empezar otra, y no piensan que lo mismo se podría aplicar a la rutina diaria: *Si ya viví hoy, ¿qué sentido tiene vivir mañana otro día casi igual al actual?* Aunque parezca monótono levantarse, trabajar y dormir, para repetir casi siempre la rutina del día anterior, ello nos brinda la oportunidad de ir creciendo, aprendiendo y evolucionando. Las etapas de sueño entre día y día nos permiten descansar, renovar nuestra fe y olvidar muchas de las vivencias desagradables del pasado. Siendo yo un espíritu, mi vida es la larga y eterna vida del espíritu, y no la corta existencia del envoltorio material que constituye el cuerpo.

A diferencia de los saduceos, que pensaban que todo lo nuestro concluía con la muerte, los judíos creían en la **resurrección de la carne** como promesa de otra vida. Sin embargo, sus ideas en este punto no estaban claramente definidas, porque sólo tenían nociones vagas e incompletas sobre el alma y sus lazos con el cuerpo. Creían que un hombre que había vivido podía volver a vivir después de su muerte, pero no imaginaban o explicaban con precisión cómo habría de ser esa vida futura.

Se creía en la *resurrección* como la vuelta a la vida del mismo cuerpo que había muerto, pero el simple sentido común demuestra que esto es materialmente imposible de hacer con todas las personas que han existido, pues nuestros cuerpos tienen elementos químicos que antes formaron parte de otros cuerpos. Dicho con un ejemplo: El cavernícola murió y sus restos se confundieron con la tierra. Nacieron allí algunas plantas, que posteriormente fueron alimento para diversos animales. Siguiendo el ciclo

vital, el cuerpo del cavernícola se fue disolviendo y entró a formar parte de aquellos que comieron aves que se alimentaron con las semillas de plantas y con los gusanos que devoraron al cavernícola. Desde este punto de vista, si se **resucita** al cavernícola con el mismo cuerpo que tuvo, resulta evidente que no se podría resucitar a todos aquellos que vivieron después, y que tenían elementos de aquél.

Mirado de otra manera, es lógico preguntarse: *¿Con qué cuerpo habrán de resucitar los bebés que fueron abortados, los hermanos siameses (los unidos por alguna parte del cuerpo), los que fallecieron muy ancianos, o aquellos cuyo cuerpo físico era deforme o incompleto?* ***¿En la otra vida habrán de tener todos un cuerpo con igual edad, belleza y estado de salud?*** Si decimos que para Dios no hay nada imposible, sería aceptar que crea, entonces, cuerpos nuevos para cada uno de los que han de resucitar, y eso contradice el principio de que la resurrección es con el mismo cuerpo que se tuvo. Tal cosa sería aceptar que el espíritu retoma un cuerpo nuevo, y hacerlo sería reconocer, en principio, la reencarnación.

La resurrección en el pleno sentido de la palabra (el mismo espíritu en el mismo cuerpo) puede aplicarse a Jesús, a Lázaro, a la hija de Jairo y al hijo de la viuda de Naín, pero no a Elías ni a los profetas. Según la creencia de los judíos, Juan Bautista era el mismo Elías que había vivido unos 400 años antes, pero es un hecho que el cuerpo de Juan no podía ser el mismo cuerpo que tuvo Elías, puesto que los vecinos y amigos de Juan lo conocían desde niño. Por consiguiente, **Juan podía ser Elías reencarnado, pero no resucitado**: el mismo espíritu pero con otra carne.

Para evitar la confusión que implicaba tener un solo término para expresar dos situaciones diferentes, Allan Kardec empleó en 1857 la palabra **reencarnación**, para indicar la vuelta del Espíritu a la vida corporal, en otro cuerpo que nada tiene de común con el

anterior. Es por ello que en los libros antiguos no se menciona tal palabra.

Reencarnar significa que yo, como Espíritu único e individual, siempre el mismo que he sido, que soy y seré, volveré a la vida en un nuevo cuerpo desde su gestación hasta la muerte, para seguir evolucionando. Cada cuerpo es sólo un envoltorio material o vehículo de que dispone el espíritu para dar, compartir, reparar o aprender lo que tiene que dar, compartir, reparar o aprender en tal vida material.

LA BIBLIA Y LA REENCARNACIÓN

Lucas 9.18; Mateo 16.13; Marcos 8.27: "Sucedió un día que, habiéndose retirado Jesús a hacer oración, teniendo consigo a sus discípulos, preguntóles: *¿Quién dicen las gentes que soy yo?* Ellos le respondieron: Muchos que Juan Bautista, otros que Elías, otros que Jeremías y otros que **uno de los antiguos profetas que ha resucitado**.

Y vosotros, replicó Jesús, *¿quién decís que soy yo?*

Respondió Simón Pedro: *El Cristo o Ungido de Dios*".

Si Jesús hubiese considerado la posibilidad de volver a nacer como un error, hubiese aprovechado sus sermones y parábolas para negarlo, y no lo hizo nunca.

Mateo 11, 13-15: "Porque todos los profetas y la ley hasta Juan anunciaron lo porvenir. Y si queréis entenderlo, **él mismo es aquel Elías que debía venir**. El que tiene oídos para entender, entiéndalo". Puesto que Elías vivió 400 años antes que Juan, se deduce fácilmente que es el mismo Espíritu de Elías, pero reencarnado en el

cuerpo que ahora se llama Juan; no es resucitado, porque ahora tiene otra carne.

1 Corintios 15.13: "¿Cómo dicen algunos entre vosotros que no hay resurrección de muertos? Porque si no hay resurrección de muertos, tampoco Cristo resucitó... He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos, pero **todos** seremos transformados... Es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad".

Hechos 24.15: "Ha de haber resurrección de los muertos, así de justos como de injustos".

Juan 3.1-7: "Respondióle Jesús a Nicodemo: **Pues en verdad te digo, que quien no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios o tener parte en él**.

Dícele Nicodemo: *¿Cómo puede nacer un hombre, siendo viejo? ¿Puede acaso volver otra vez al seno de su madre para renacer?*". Jesús le explica que para poder llegar a ver el reino de Dios **es necesario renacer del agua y del espíritu**, y agrega: "Por tanto no extrañéis que te haya dicho: **Os es preciso nacer otra vez**".

Algunos pueden pensar que se refería al bautismo, pero en el bautismo de Jesús no se dice que éste renació.

En el Sermón de la Montaña, Jesús promete compensación a hechos reales, imposibles algunos de darse en la vida actual, pero sí en otra: *"Bienaventurados los que ahora lloráis, porque reiréis. Bienaventurados los que ahora tenéis hambre, porque seréis saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque vosotros también veréis a Dios... Mas, ¡Ay de vosotros los que ahora estáis saciados!,*

porque tendréis hambre. ¡Ay de vosotros los que ahora reís!, porque lamentaréis y lloraréis".

Pensamos que al decir *saciados*, Jesús se refería a quienes de todo reniegan y no aprecian o no disfrutan lo que tienen: *"¡Otra vez lo mismo! No voy a comer".. ¡Otra vez para Miami, qué pereza!".* En cuanto al reír, opinamos que se refería a los que se burlan de los defectos o la suerte de los demás.

Isaías 26.19: "Tus muertos vivirán; sus cadáveres resucitarán".

Oseas 6.2: "Nos dará vida después de dos días; en el tercer día nos resucitará".

Tomando días como generaciones, esto se puede adaptar al proceso de reencarnación: Habiendo muerto mi cuerpo (primera generación), mi Espíritu puede llegar a renacer como hijo (segunda generación) sólo si fecundan artificialmente una mujer con mis espermatozoides. Por proceso de procreación natural, sólo puedo renacer a partir de mi nieto (tercer día).

¿REENCARNAMOS SIEMPRE EN LA TIERRA?

El universo tiene millones de galaxias formadas cada una por millones de planetas. Es de simple sentido común que, en todos aquellos en los que haya condiciones físico-químicas similares a las de la Tierra, es posible la existencia de vida igual o diferente a como la conocemos. Somos egoístas al pensar que toda la vida y toda la inteligencia del Universo está concentrada sólo en la Tierra. Al respecto, dos años antes del final del siglo XX, el Papa **Juan Pablo II** sorprendió a la comunidad científica al admitir la posibilidad de vida en otros planetas, hipótesis que la Iglesia siempre negó

por creer que la especie humana era el único propósito de la creación divina.

Por las regresiones de memoria y comunicaciones con Espíritus, se deduce que hay pluralidad de mundos habitados, y que nuestras reencarnaciones no han sido siempre en la Tierra. Hay mundos cuyos moradores son inferiores aún a los de nuestro planeta, física o moralmente, y hay otros que le son más o menos superiores en todos los conceptos. Esto nos permitirá seguir evolucionando aunque nuestro mundo llegue a su fin.

En cuanto a que si Dios crea un Espíritu cada vez que se aumenta la población, recuerda que en el plano espiritual puede haber miles de millones de Espíritus esperando cuerpo. Además, **nadie puede asegurar que ya Dios terminó la Creación**.

LA CIENCIA Y LA REENCARNACIÓN

Muchos profesionales de la medicina, la psiquiatría y otras ramas científicas, se han dedicado desde hace algunos años al estudio y comprobación de lo que dicen las personas que han sido sometidas a terapias regresivas, o que han tenido experiencias de casi muerte, tales como los que han logrado revivir después de paros cardíacos prolongados. Además de que coincide lo que dicen unos y otros, los resultados de las comprobaciones los han llevado a suponer que efectivamente hemos tenido otras vidas.

El Dr. **Ian Stevenson**, profesor de neuropsiquiatría de la Universidad de Virginia, dedicado a esta labor desde 1960, resumió algunas experiencias interesantes en su libro "**Veinte casos que hacen pensar en la Reencarnación**". Otro pionero ha sido el médico y psiquia-

tra norteamericano **Raymond Moody Jr**., autor de los libros "**Vida después de la vida**", "**Reflexiones sobre la vida después de la vida**", "**La luz del más allá**" e "**Investigando vidas pasadas**".

Helen Wambach, psicóloga clínica y profesora de psicología de la Universidad de California, también se ha destacado en este campo desde 1966. Después de estudiar 1088 relatos de regresiones, escribió una síntesis de las mismas en su libro "**Recordando vidas pasadas**". Posteriormente publicó "**Vida antes de la vida**", en el que se condensa una investigación con 750 pacientes.

Es también digno de destacar la gran cantidad de casos comprobados en la India por el profesor **Hemendra Nath Banerjee** de la Universidad de Rajastan, así como las experiencias del psiquiatra norteamericano **Brian Weiss**, autor de los libros "**Muchas vidas muchos sabios**", "**A través del tiempo**" y "**Lazos de amor**".

EL SENTIDO DE LA REENCARNACIÓN

Algunos Espíritus superiores vienen a cumplir una **misión** (tal como Jesús). Otros lo hacen para corregir malos comportamientos del pasado (lo que se denomina **expiación**). La mayoría de nosotros, sin embargo, venimos a pasar **pruebas** que nos permitan continuar nuestra evolución espiritual hasta llegar a la perfección, tales como aprender el perdón, la humildad, la caridad, no atentar contra nuestro cuerpo ni el de los demás, no odiar ni robar, etc.

Si la vida fuese solamente la actual, sin más oportunidades, tendríamos todo el derecho de pensar que Dios es injusto, porque no habría una respuesta lógica o convincente para múltiples interrogantes, tales como: *¿Si Dios es amor, cómo puede nacer sano un niño y*

otro no? ¿Por qué algunos mueren en sus primeros días o meses de edad? ¿Por qué algunos transcurren su vida en medio de la opulencia y las satisfacciones, mientras otros la pasan en la miseria y el sufrimiento? ¿Por qué unos nacen ciegos o débiles mentales, y otros nacen inteligentes y saludables? ¿Por qué unos, que son malos, sufren menos que otros, que son buenos? ¿Es justo que me condene eternamente, sólo porque en el último instante de mi vida cometí pecado, al tanto que mi hermano, que vivió siempre en pecado, vaya al cielo sólo porque se arrepintió o confesó a punto de morir?

Hay veces que todo parece salirnos mal, y nos acostamos con la idea de que hemos perdido el día. Sin embargo, al otro día, después de un sueño reparador, emprendemos el trabajo con nuevas energías, recuperamos el tiempo perdido y hasta hacemos las paces con alguien que habíamos ofendido. Si Dios permite eso, también es lógico pensar que después de la noche de la muerte del cuerpo, resplandecerá el sol de una nueva vida para darnos la oportunidad de resarcir lo malo de vidas anteriores.

Así como una madre levanta al niño que resbala y cae, y, en vez de castigarlo, lo consuela diciéndole que él también aprenderá a caminar como todos, es lógico pensar que Dios, amor por excelencia, no castiga sino que da oportunidades. Si en un colegio se toma conciencia de que la misión es educar y enseñar, sin que importe el tiempo que el estudiante tarda en ese proceso, en vez de condenar a los menos capacitados al trauma del fracaso, la sociedad tendría más esperanzas de mejorar.

En la terapia regresiva por hipnosis, y en las comunicaciones con Espíritus, se comprueba que el hombre sufre lo que ha hecho sufrir a los otros. Si ha sido duro e inhumano, podrá a su vez ser tratado con dureza y con inhumanidad; si ha sido orgulloso, podrá nacer en una condición humillante; si ha sido avaro y egoísta, o si ha hecho mal uso

de su fortuna, podrá carecer de lo necesario; si ha sido mal hijo, los suyos le harán sufrir. En cuanto a las enfermedades congénitas, usualmente son consecuencia de una mala utilización de las facultades en vidas pasadas. Si nos falta un brazo, por ejemplo, pudo haber sido que lo usamos para agredir y hacer el mal a otros. Si empleamos la voz para interferir negativamente en la vida de los demás, desbaratando matrimonios con los chismes que hacemos, no sería de extrañar que en otra vida seamos mudos. En cuanto a un niño que muere prematuramente, se puede pensar que vino para servir de medio de poner a prueba el amor y el desapego material de sus padres y familiares cercanos, o que en otra vida mató bebés practicando abortos.

¿POR QUÉ NO RECORDAMOS OTRAS VIDAS?

Si recordásemos lo acontecido en cada uno de los días que hemos vivido, probablemente pasaríamos el día de hoy amargados o resentidos. Por las regresiones y las comunicaciones mediúmnicas sabemos que el Espíritu renace relacionado de alguna manera con las mismas personas del medio social o familiar de una existencia pasada, para, entre otras cosas, reconciliarse o reparar males que se hayan causado. Si se reconociese a los que se ha odiado u ofendido, se podrían despertar resentimientos o sentimientos de culpa.

Asumiendo que se pudieran recordar los idiomas, y que varias personas estuviesen solicitando un mismo empleo, tendrían más oportunidad los que hablen inglés, alemán y español, que aquellos que solamente recuerden el sánscrito, el griego y el árabe, lo cual sería injusto. Cada existencia es un nuevo punto de partida; poco importa saber lo que éramos antes. Las tendencias actuales, lo que más trabajo nos cuesta aceptar o corregir, es un indicio de la tarea que

estamos cumpliendo. Dios nos quita lo que pudiera dañarnos, y nos ha dado lo que es necesario y puede bastarnos: la conciencia y la intuición, lo cual nos previene de hacer lo malo. La regresión de memoria permite recordar el pasado para ayudar a sanar trastornos de origen psicológico que nada tienen que ver con las deudas contraídas (karma) y con la evolución del Espíritu.

Si el Espíritu del niño ha vivido antes, ¿por qué desde el nacimiento no se manifiesta tal cual es? Todo es sabio en las obras de Dios. El niño necesita cuidados delicados que sólo la ternura de una madre puede prodigarle, y esa ternura aumenta con la debilidad y la ingenuidad del niño. Para una madre sería muy difícil entregarse al cariño de su hijo, si en vez de la gracia ingenua de ese angelito hubiese encontrado bajo las facciones infantiles un carácter viril y las ideas de un adulto, y menos aún si hubiese conocido su pasado y posiblemente recordado que fueron enemigos o se causaron daño.

UN NIÑO RECUERDA CÓMO LO ASESINARON

De la obra **Los Grandes Enigmas**, editada por **Larousse**, tomamos el siguiente caso: El 19 de enero de 1951, **Munna**, un pequeño de seis años, juega delante de la tienda de su padre, peluquero de Kannauj, una ciudad del norte de India. Dos desconocidos aparecen repentinamente y, sin que nadie los observe, raptan al niño. Al constatar su ausencia, el padre, **Sri Jageshwar Prasad**, se inquieta. Hace buscar a Munna y, algunas horas más tarde, encuentran el cadáver del pequeño degollado a la orilla de un río. Al poco tiempo son detenidos dos hombres y uno de ellos confiesa el crimen, pero luego se retracta. Como no se logra encontrar ninguna prueba de su culpabilidad, la policía debe soltarlos. La familia de Munna queda desamparada y la madre sufre graves problemas nerviosos.

Seis meses después de la muerte de Munna, nace en otro barrio un niño al que se llamó **Shankar**, hijo de **Sri Babu Ram Gupta**. Apenas aprende sus primeras palabras, el niño muestra un comportamiento extraño. A los dos años habla de su "otra casa", a la que le gustaría volver. Quiere ver a sus "otros padres" y no cesa de reclamar unos juguetes, que describe con mucha precisión, y que nunca ha tenido. En ocasiones, Shankar es presa de grandes temores, y cuenta cómo lo degollaron dos hombres en su "otra vida". Es curioso notar que, desde su nacimiento, el niño presenta una extraña marca a lo ancho del cuello, bajo el mentón, la cual parece una larga cicatriz, la cual, según lo estudiado por Allan Kardec, pudo haber quedado marcada de alguna manera en el periespíritu al desencarnar como Munna.

En 1954 esta historia es conocida por toda la ciudad. En muchas ocasiones, delante de numerosos testigos cuenta a todos "su asesinato". Entrega detalles que nunca fueron dados a conocer a la opinión pública, pero que concuerdan con la confesión del acusado. Esto llega a oídos de Jageshwar, el padre de Munna, quien, turbado, quiere entonces conocer a Shankar, pero el padre de éste se opone a ello, pues el asunto comienza a inquietarlo y teme que le puedan quitar a su hijo. Jageshwar insiste, y el 30 de julio de 1955 logra conocer a Shankar. Es interesante anotar que el niño, quien apenas acaba de cumplir cuatro años, reconoce a Jageshwar como su padre en esa "otra vida" y se lanza a sus brazos.

En 1956, el profesor Atreva de la ciudad Benarés comienza a investigar el caso de Shankar. Interroga al niño y verifica los hechos. Shankar proporciona detalles de la vida de Munna que sólo pudieron ser conocidos por su familia, y sus relatos sobre el asesinato no varían jamás. El profesor Atreva obtiene confirmación de la madre de Shankar, de sus profesores y de sus vecinos. El padre de Shankar, Babu Ram, molesto con todo este asunto, castiga a su hijo y le prohíbe hablar de su "vida pasada".

Entre 1956 y 1965, este asunto fue estudiado también por el Dr. **Jamuna Prasad** y por el investigador norteamericano **Ian Stevenson** (autor del libro **"Veinte casos que hacen pensar en la Reencarnación"**), quienes tratan de determinar si ha habido alguna manipulación para beneficio económico de las dos familias, pero ninguna lo obtiene. Tampoco es probable que un niño de tan poca edad aprenda tan perfectamente la historia, que no se contradiga y que relate detalles que sus propios padres ignoraban.

LOS NIÑOS PRODIGIOS

Uno de los argumentos para pensar en la reencarnación, es la existencia de los niños prodigios. *¿Tuvieron acceso de manera inconsciente y espontánea a experiencias del pasado? ¿O son dones o habilidades necesarias para su misión?*

Hugo Zúñiga, un niño peruano que a los siete años de edad hablaba cuatro idiomas, aprendió a leer a los 14 meses e ingresó a la universidad cuando tenía 5 años, después de haberse graduado como técnico de ensamblaje de computadoras. En 1997 sorprendió a la comunidad médica de Lima al dictar una conferencia sobre *"Nociología del Aparato Digestivo, Anatomía e Histofisiología"* en el auditorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Como cualquier niño normal, Hugo cursaba en ese momento el cuarto año de educación primaria en otro colegio de Lima. Su charla la complementó con interpretaciones al piano de piezas musicales de autores clásicos, como Bach y Beethoven.

Picasso pintaba a los 9 años de edad; **Mozart** compuso una sonata a los 8; **Flaubert** escribió a los 16 el primer manuscrito de *Madame Bovary*; **Camille Saint Saens** comenzó a componer música a los 5; **Franz Lizt** compuso una ópera a los 13 *(Don Sancho o El Castillo del Amor)*; **Ampère** escribió el *Tratado sobre los Cónicos* a los 13.

Torcuato Tasso, uno de los escritores más ilustres del Renacimiento, comenzó a los 16 su gran poema épico *Jerusalén Libertada*; **Charles le Brun** pintó a los 12 *La Alegoría de la Felicidad Pública*; **Primo Conti** a los 11 era un niño prodigio no sólo en la pintura, sino también en la poesía y en la música.

Chagai Skolminkof a los 12 años era uno de los genios de la química de la Escuela Ofek en Jerusalén.

Cuando **Benjamín Hall Blytht** tenía 6 años de edad, y paseaba un día con su padre, de improviso le preguntó: **-Papá, ¿qué hora era cuando yo nací?** *-Las cuatro*, respondió el padre. **-¿Qué hora es en este momento?** *-Las ocho y diez*, dijo el padre, consultando su reloj. **-¡Muy bien!**, exclamó el niño, sin detenerse a reflexionar. **-He vivido tantos segundos** (dijo la cifra). El padre, sorprendido, sacó su lápiz e hizo el cálculo. *-Benjamín, te has equivocado en 172 mil segundos, pero con todo, tu cálculo mental se aproxima mucho a la verdad, y me parece prodigioso*. **-Papá, yo no me equivoco, porque veo la cifra entera**. Rehizo su padre el cálculo, y descubrió que había olvidado sumar dos días de años bisiestos. El niño nació el 6 de julio de 1819.

Vita Mangfianele fue presentado a la Academia de Ciencias de París a la edad de 10 años, y **Arago** le preguntó: *¿Cuál es la raíz cúbica del número 3.796.416?* El niño respondió lo correcto en el acto, sin vacilar: **-¡156!**

Clint, un niño nacido en una aldea al sur de la India, y que vivió apenas 6 años y 11 meses, pintaba en el suelo y en las paredes de la

casa, aun antes de completar un año. Dejó cerca de veinticinco mil diseños y pinturas, que parecen incluir todas las escuelas de pintura, desde Leonardo Da Vinci al impresionismo y al abstraccionismo. Estudiaba con interés la anatomía humana, animal y vegetal para aplicarla a sus diseños. Antes de morir pidió a su madre que le leyese en la Biblia el pasaje sobre la resurrección de Cristo, y después dijo: *"Ahora voy a dormir. No me llame. Si me llama puede ser que no despierte. ¡Mamá no llore!"*.

Ricardo Tadeu Almeida Cabral de Soares, un niño de Ipanema, Brasil, aprendió a andar a los 8 meses, y a leer a los 3 años. A los 6 cursaba la escuela primaria en un colegio y la secundaria en otro, porque el primero se negó a adelantarlo. *"Yo salía de casa por la mañana con un uniforme y regresaba al final de la tarde con otro"*, cuenta Ricardo. Cuando finalizó la secundaria a los 13, tenía su nombre en la lista de los aceptados por la Universidad Cândido Mendes para cursar Derecho. Así, cuando sus compañeros se preparaban para presentar el examen de admisión a la Universidad, Ricardo ya trabajaba como abogado en Río de Janeiro. Era capaz de enfrentar la rapidez de cálculo de una máquina y hablar inglés, francés, alemán y portugués con fluidez.

Los talentos de los niños deben ser estimulados por sus padres y profesores, para que no les ocurra lo que a Newton, Edison, Verdi, Einstein, León Tolstoi y Hans Christian Andersen, cuyos maestros pensaron que eran ineptos para el estudio, sólo porque se comportaban diferente al común de sus compañeros.

¿ESTÁ MARCADO EL DESTINO?

Va un barco por altamar, y el marinero encargado de los mapas y de la brújula informa al capitán que, de no cambiar el rumbo, chocarán muy pronto contra unos arrecifes.

El capitán decide cambiar, y el marinero deduce ahora que la nueva ruta los llevará a España, que se perciben huracanes, y que llegarán en unos 20 días. **El marinero no ve el futuro**, sino que, a partir de los datos disponibles, deduce lo que sucederá. El capitán es quien escoge y fija libremente las metas.

Fenómenos como el de la clarividencia, las premoniciones y la adivinación del futuro mediante cartas, tabaco y mediumnidad, por ejemplo, pueden hacer suponer que el destino está marcado para cada uno, y que por consiguiente no somos responsables de nuestros actos, pero no es así. Cada uno forja su destino, cada uno construye en el presente lo que ha de ser su futuro, cada uno tiene libre albedrío para decidir los actos de su vida. **Por eso, ¡hoy vive hoy, y mañana vive mañana, con mucho amor!**

LA CLONACIÓN GENÉTICA

Se llama *clones* a un grupo de organismos o células que descienden por reproducción no-sexual de un ancestro común, y que presentan la misma constitución genética de éste. Mediante la manipulación de células vivas de animales o de humanos se pueden lograr divisiones y duplicados con características físicas deseadas, proceso que podemos comparar con la acción de hacer un injerto en una planta para obtener frutos mejores. Evidentemente el hom-

bre manipula el injerto, pero no puede crear la planta. Del mismo modo, la clonación puede lograr bebés en probeta a partir de células existentes, pero sólo Dios pone los Espíritus que les han de dar vida como seres humanos.

¿En este caso, un mismo Espíritu se divide para cada cuerpo? No hay razón para ello; a cada cuerpo le corresponde un Espíritu único y diferente. Es lo mismo que sucede con las personas gemelas: Se gestaron simultáneamente en el vientre de la madre, y aunque físicamente son casi iguales, tienen modos de pensar y actuar distintos. En el caso de hermanos siameses, que nacen unidos por una parte del cuerpo, por ejemplo, las dos cabezas piensan diferente, lo cual da a entender que sus Espíritus, aunque están incorporados a partes del cuerpo que son comunes a ambos hermanos, conservan su individualidad, como si fuesen agua y aceite en un mismo recipiente; aunque están juntos, en cualquier momento se pueden separar.

Querer es Poder

El que algo quiere, algo le cuesta.
Dejar una adición a las drogas o al licor, no es algo
que se logra de la noche a la mañana.
Requiere esfuerzo propio, cual atleta que entrena
diariamente hasta conseguir la meta.
Si el adicto no pone de su parte,
ningún tratamiento lo puede aliviar.

7
Locura, esquizofrenia, obsesiones y mediumnidad

La mente utiliza la inteligencia, el pensamiento y la memoria para hacer que el cerebro, a manera de un computador biológico, maneje las funciones del cuerpo y el comportamiento del sujeto. La inteligencia lo faculta para comprender, la memoria para recordar y el pensamiento para comparar, combinar y estudiar las ideas. Aunque la inteligencia y la memoria son importantes, es el pensamiento la facultad que más influye en los patrones de comportamiento. Su perturbación puede originar estados de locura, neurosis y alucinaciones de tipo esquizofrénico u obsesivo.

La locura, o privación de la razón, es un estado anormal de conducta por causa de una lesión cerebral o por la conmoción resultante de vicisitudes que el sujeto no puede soportar.

La neurosis es una enfermedad caracterizada por trastornos psíquicos y nerviosos sin lesiones orgánicas, de los cuales el enfermo es consciente, factor que lo diferencia de los enfermos de locura o esquizofrenia.

La alucinación es una sensación de estar ocurriendo algo que los sentidos no captan. El individuo siente que oye, sin haber sonidos que impresionen el oído; que ve, aunque sus ojos estén cerrados; que lo tocan, aunque físicamente no haya nadie más; que huele, aunque no lleguen olores a su nariz. Tales estados de incoherencia mental pueden generar en el individuo alteraciones de tipo cognoscitivo, afectivo y de comportamiento social.

La mediumnidad es el don que tienen algunas personas de percibir y permitir conscientemente la manifestación de Espíritus. Puesto que los síntomas o características de la comunicación son similares a los de una esquizofrenia, es un don que cuesta trabajo administrar. No es raro que individuos completamente normales sean tratados como locos hasta por sus familiares, sencillamente porque perciben cosas que otros no. Refiriéndose a Jesús, por ejemplo, quien "hablaba" con su Padre, Marcos en 3.20 y Mateo en 12.46 dicen lo siguiente: *"Después entró Jesús en una casa, y otra vez se juntó tanta gente, que ni siquiera podían comer él y sus discípulos. Cuando lo supieron su madre y sus hermanos, fueron a llevárselo, pues decían* ***que se había vuelto loco****"*.

Rosemary Altea, médium y escritora prestigiosa, narra lo siguiente de su vida en el libro **El águila y la rosa**: *"Según mi madre, he sido rara desde muy pequeña, tanto que en ocasiones llegó a creer que acabaría ingresada en el hospital psiquiátrico de la ciudad... Recuerdo que ya durante los primeros años de mi vida por las noches veía rostros desconocidos, aterradores. A mi parecía que surgían de la oscuridad para mirarme de un modo amenazador. Oía el murmurar de algunas voces pero nunca entendía bien lo que decían... Crecer fue un sufrimiento. Siempre estaba asustada, no me atrevía a contar lo que me pasaba y, como era tímida y sensible por naturaleza, a medida que pasaban los años la confianza en mí misma fue disminuyendo y me volví más apocada"*.

No fue fácil para Rosemary aceptar que poseía un don de comunicación con los Espíritus, pero las evidencias pudieron más y derribaron su temores y recelos. En ese misterioso mundo halló al Espíritu que se identificó como Águila Gris, un guía espiritual que le brindó la fuerza para soportar unas experiencias y el valor para enfrentarse a una labor dedicada al bienestar de los demás.

Volviendo a lo de las alucinaciones, éstas pueden tener origen en el propio sujeto, caso en el cual se les denomina **esquizofrenia**, o en la energía psíquica proveniente de otras personas o Espíritus **obsesores**, para los cuales el cerebro actúa como una antena de radio. La esquizofrenia debe ser tratada con los métodos psicológicos y psiquiátricos tradicionales, mientras que la obsesión se debe manejar con la terapia del perdón, tal como explicaremos más adelante.

Es difícil distinguir cuándo es **esquizofrenia** y cuándo **obsesión**, pues en ambos casos el sujeto puede experimentar frecuentes alucinaciones auditivas, visuales o somáticas. La primera reacciona a los medicamentos y puede tardar años en sanar. La segunda reacciona al amor, y puede sanar en minutos. Cuando una obsesión es severa, al punto de causar trastornos de salud, se denomina **posesión**.

Las alucinaciones auditivas son percibidas en forma de voces cortas persistentes y obsesivas a lo largo del día, usualmente en forma de diálogos críticos, acusatorios, insultantes, amenazantes, burlones o imperativos, que proceden de lugares distantes o cercanos, tal como el propio cuerpo, el techo, las paredes, aparatos específicos u otras personas. Tales voces se pueden referir al sujeto como "usted", "tú", "vos" o "él". Es usual que el sujeto manifieste una conducta acorde con tales alucinaciones, y asuma actitudes de escucha o establezca soliloquios (monólogos o discursos a sí mismo). También puede obedecer las órdenes que dice escuchar, u oponerse en forma activa a ellas.

Al igual que una esquizofrenia, una obsesión puede generar perturbaciones del organismo y de las facultades mentales de la víctima, produciendo en ella apatías sin motivo, desequilibrios sentimentales, depresiones, intentos de suicidio, deseos de matar, y hasta alejamiento de sus amistades. También puede hacerle sentir, sin causa aparente, escalofríos y frecuentes dolores en la cabeza o el cuerpo, los cuales pueden llegar a transformarse en verdaderos males orgánicos.

La persona poseída puede asumir actitudes discordantes, como volverse agresiva y mística fanática, o explotar por niñerías, de lo cual se arrepiente luego. También puede rechazar la oración y lanzar palabras de blasfemia cuando se le menciona a Dios. En tal intervalo puede perder la noción de la lógica, del ridículo y el discernimiento, acatando y aceptando como directrices las sugerencias que se le incorporan, aunque sean disparates. Aunque no es común, también puede exteriorizar síntomas de agresión física, tal como aparición espontánea de arañazos o rayaduras en el cuello, el pecho, la espalda, las piernas o los brazos, algunas veces hasta con rastros de sangre, cosa que el médico francés Charcot también lograba producir por sugestión hipnótica en sus pacientes.

Puesto que suponemos al Espíritu como una energía sin limitaciones de espacio, como las ondas de radio, creemos que no ocupa realmente un lugar. Suponemos que la víctima actúa simplemente como una antena que capta la acción del Espíritu obsesor. En las regresiones hemos visto correspondencia entre el hecho que motivó la obsesión y la parte del cuerpo afectada. Por ejemplo, si una persona sufre de dolores extraños en una pierna, es posible que esté siendo perturbado por un Espíritu que, en una supuesta vida pasada, fue maltratado por ella a las patadas; es como si el aura energética se afectara de alguna manera, haciéndose más débil en el miembro usado para el acto de desamor, y el obsesor atacase precisamente por allí.

Nos ponemos propensos a una obsesión cuando nos dejamos dominar por el miedo, las bajas pasiones, el licor, las drogas, la maledicencia o las supersticiones, ya que las defensas del organismo se bajan y la mente queda a merced de las sugestiones perniciosas y la influencia de los pensamientos de los Espíritus encarnados o desencarnados que nos quieren perturbar. Una vez que se acepta y se establece una comunicación de este tipo, el proceso continúa

fijando las ideas en el campo mental de la víctima, y a medida que ésta cede terreno, va asimilando las actitudes del Espíritu perturbador.

Cuando el paciente en una terapia regresiva dice cosas que aparentemente no tienen lógica, como estar describiendo lo que parece ser una vida anterior, y dice, por ejemplo, haber muerto en una fecha que resulta posterior a su fecha de nacimiento actual, es posible que esté respondiendo un Espíritu obsesor, y no el paciente como tal. En tal caso, dile: *"Dime, ¿cuánto tiempo llevas con Marta?"* —Asumiendo que la paciente se llama Marta—. Según lo que responda, se continúa con el proceso adecuado a las circunstancias.

CAUSAS COMUNES DE OBSESIÓN

1. El obsesor vivió falto de amor y en la más completa soledad su vida material anterior, y al morir, en vez de seguir su proceso hacia la dimensión correspondiente, anduvo errante hasta encontrar una compañía que lo aceptó.
2. El obsesor busca la manera de conectarse psíquicamente con alguna persona que tenga vicios afines, para participar de alguna manera en sus vivencias (como quien disfruta viendo una película de odio, de acción o de sexo).
3. El obsesor está dominado por los celos y hace todo lo posible por evitar que la víctima sea feliz con otro.
4. El obsesor no ha podido superar la envidia, o está empeñado en un proceso de venganza por ultrajes que le fueron ocasionados anteriormente por el Espíritu de la víctima. Es un alma endurecida que después de la muerte sigue odiando y se venga por los tormentos que sufre.

5. El obsesor es un espíritu con actitudes místicas; cree estar en la luz y que su misión es ayudar a la víctima. En este caso, es difícil de convencer que se aleje y continúe su proceso.
6. El obsesor todavía no ha aprendido que no se debe incorporar a un cuerpo ajeno.

LIBERACIÓN DE UNA OBSESIÓN O POSESIÓN

Quien viva en amor, vigilando su propia conducta moral y procurando practicar la caridad y la compasión, puede ayudar a encaminar o encauzar Espíritus obsesores hacia la dimensión que les corresponde. **No debe sentir temor**, pues mientras esté convencido que lo hace con la intención sincera de ayudar, nada malo podrá sucederle. Es conveniente evitar durante el procedimiento la presencia de personas que tengan dudas o miedo de lo que se hace, pues los Espíritus lo perciben y lo pueden aprovechar para hacer pasar un mal rato a cualquiera.

"No todo lo que brilla es oro", dice el refrán; ni todo miedo, dolor o escalofrío es causado por un Espíritu. **Desafortunadamente siempre hay vivos que abusan de las personas humildes, ingenuas o demasiado crédulas en poderes imaginarios de objetos, velas, talismanes o fórmulas rituales**, que están dispuestas a ver milagros o maldiciones hasta en las cosas más naturales y sencillas. Son muchos los incautos que pagan grandes sumas de dinero para "ser liberados de espíritus malignos", ignorando que eso es más bien un trabajo interior, de amor y de fe en Dios. Para la liberación de una obsesión es indispensable que el paciente quiera desprenderse del Espíritu obsesor, y que esté dispuesto a perdonarle las molestias que aquél le haya causado. También es impor-

tante que el Espíritu obsesor se arrepienta y renuncie a sus malos designios, y ello no se logra pagando honorarios a un intermediario. Además, la mediumnidad es un don gratuito de Dios; cobrar por ello es indebido.

La liberación se facilita cuando la víctima hace previamente una **terapia de perdón**, aceptando lo que no puede cambiar y perdonando a quienes le han ofendido. También hemos visto que la oración sincera a Dios, con palabras salidas del corazón, y no fórmulas recitadas de memoria, es un poderoso auxiliar. Se puede orar más o menos así: *"Señor, imploro vuestra misericordia para el hermano que obsesa a Marta* —por ejemplo—*; hacedle entrever tu luz divina, a fin de que vea el falso camino en que está. Ayudadme para hacerle comprender que obrando de esa manera lo pierde todo, y que todo lo puede ganar haciendo el bien".*

La víctima puede orar con términos como los siguientes: *"Señor, dadme fuerza para soportar esta prueba con paciencia y resignación; comprendo que, como todas las otras pruebas por las que he tenido que pasar, de esta debo aprender algo que me permitirá crecer espiritualmente —si no la desperdicio con mi murmuración— puesto que me proporciona la oportunidad de ejercer la caridad hacia el hermano infeliz que me asedia, perdonándole el mal que me hace".*

Si los síntomas del paciente te hagan suponer que está siendo perturbado por un Espíritu, ya sea porque tienes el don de percibirlo, usualmente a manera de una nubecilla oscura, o sintiendo una sensación de dolor o de frío extraño en las piernas o manos al acercarte a su cuerpo, como si éste fuese una nevera que tiene abierta su puerta, debes tener en cuenta que **el agente perturbador es una entidad que piensa y actúa movido por una razón que le parece justa**. Cualquier intento de desobsesión (exorcismo) en el que se le ofenda, se le trate de demonio inmundo, se le pretenda expulsar como a un

perro, o se le hable de honestidad, se torna ineficaz, aumentando la hostilidad y la tenacidad del perseguidor.

Es preciso tratar al Espíritu obsesor con bondad y respeto, aunque no estemos de acuerdo con lo que hace, invitándolo a que se reconcilie consigo mismo y con la persona que está perturbando, aunque considere que está en su derecho de hacerlo por represalia, o porque simplemente buscaba compañía. Para convencerlo, da buen resultado recordarle pasajes de la vida de Jesús, en los que nos dio ejemplo de perdón y de amor, "porque no sabíamos lo que hacíamos". **No lo trates mal**, pues sencillamente se puede estar sintiendo desorientado y falto de amor, como un bebé espiritual, con los caprichos típicos de un niño.

Si no tienes el don de percibir los Espíritus, utiliza al mismo paciente hipnotizado como elemento sensor: *"Visualiza espiritualmente tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, y observa si lo percibes todo blanco, o si hay algo oscuro en él"*. Si dice que no ve nada, le puedes sugerir: *"Tú, que eres energía de Dios, puedes percibir en tu ser cualquier otra energía que no sea la vuestra, que no vibre normalmente con tu energía"*. Si responde que hay algo oscuro o de color en la cabeza, el corazón, el vientre o las piernas, ello se puede deber a que no ha querido aceptar su cara, sus sentimientos, los senos o las piernas, pero también puede ser la manifestación de un Espíritu. Pregúntale al paciente si en algún momento de su vida ha rechazado la parte que está percibiendo oscura.

Si el paciente se ha aceptado como es, puedes asumir que lo oscuro es la manifestación de una entidad espiritual obsesora, en cuyo caso puedes decir algo como lo siguiente: *"Ahora ubícate en aquella vida o primer momento en el que comenzó tu relación con esa entidad que percibes en tus muslos (en tu cabeza, etc)"* Y luego de una corta pausa (unos 10 segundos), le dices: *"Eso que estás*

pensando está bien... Descríbemelo... Dime qué estáis haciendo —Habla con seguridad, como si supieras lo que realmente está pensando el paciente—. Lo más probable es que narre alguna vivencia en la que fue víctima o agresor. Según el caso, procura buscar argumentos convincentes para que la víctima perdone.

También puedes ensayar de esta manera: *"Siente qué o quién es, y dile que yo le tiendo mi mano amiga para ayudarle con mucho amor. Dile que se aferre a la luz de Dios, y que suba hasta tu garganta para que se manifieste"*. Mientras dices esto, pasas poco a poco vuestra mano desde la parte afectada hasta su garganta, tocándolo suavemente en algunos puntos del recorrido. *"Deja que esa energía que hay en tí, o cerca de tí, se manifieste. Si Dios lo permite, sírvele de canal para que se comunique con nosotros.."*. Si se nota en el paciente algo inusual, como contracciones de los músculos o esfuerzo por decir algo, puedes hablarle como si realmente te estuviese escuchando una entidad: *"Hermano, ¿Estáis aquí?... ¿Sientes que estáis en la oscuridad?... ¿Puedo saber qué nombre teníais?"*

Si no responde, puedes decirle al paciente: *"Imagina un lugar con una corriente y una cascada de luz y agua cristalina, y percibe como fluye por tu mente y tu cuerpo... Mientras aquieta tu mente, saca de tí todo eso que te hacía sentir mal... Deja que se lo lleve la corriente... Y observa como va quedando tu ser..."*. Luego de una pausa prudencial, pregunta: *"¿Consideras que ya sacaste todo?"*. En caso afirmativo, continúa: *"Ahora ubícate afuera, en la orilla, y permanece allí hasta que percibas una luz fortalecedora"*. Cuando el paciente confirme de alguna manera la presencia de una luz, puedes interpretarlo como la manifestación de una entidad espiritual amiga, caso en el cual puedes sugerir cosas como las siguientes: *"Dile a esa luz que te aconseje con respecto a... Pídele un consejo para..."*, etc, etc. Si un vaso de agua calma tu sed, poco importa conocer la fuente de la que vino. Estad atento a lo que dice, ya

que por sus frutos lo conoceréis. Si juzga a las personas, o habla de cosas materiales o que habrán de suceder, dile que le agradeces su presencia, pero que debe irse y continuar su proceso hacia la luz de Dios.

Asumiendo que responde algo, y usualmente lo hace con la misma voz del paciente, trátalo como a un ser que tiene sentimientos; procura comprenderlo y convencerlo con argumentos valederos. Si expresa resentimiento, y no quiere perdonar a su víctima, le puedes decir al supuesto Espíritu: *"Posiblemente en otra vida estuvisteis vinculados de alguna manera... Voy a contar de uno a tres para que busquéis otra vida en la que se haya originado vuestra relación, preferiblemente una que haya sido de amor... ¡Uno!.. ¡Dos!.. ¡Tres!.. ¡Encuéntrala!"* —En este momento puedes tocar su frente, para darle más fuerza a la acción—. Lo más seguro es que en esta regresión, hecha al Espíritu a través del paciente, comience a narrar vivencias en las que obsesor y víctima eran felices, o en las que se comprenda el por qué de la obsesión, lo cual te permite ampliar los argumentos para lograr la reconciliación, y sugerir algo como lo siguiente: *"Ahora que ya habéis entendido que simplemente estamos aprendiendo el uno con el otro, y que unas veces hemos sido malos y otras buenos, podéis perdonaros y continuar vuestro proceso hacia la dimensión de Dios... ¿Quisierais dejar ya la oscuridad y partir hacia la luz de Dios?"*.

Si responde afirmativamente, es conveniente hacer la **terapia del perdón** entre el paciente y el Espíritu obsesor: *"Fulano, ¿quisierais perdonar a Sutano los males que te haya causado consciente o inconscientemente?"* Al sí, le dices: *"Bien, perdona, saca de tu alma todo resentimiento; él está escuchando tus pensamientos"*. Ahora tocas su frente, para dar fuerza a tus palabras, y le dices: *"Déjame con Sutano"* —Dices aquí el nombre con el que se haya identificado el Espíritu—. *"Sutano, estaríais tú también dispuesto a perdonar a*

Fulano, si en algún momento te hizo sentir mal, consciente o inconscientemente?... Bien, hazlo". Hecho lo anterior, puedes decirle al supuesto Espíritu algo como lo siguiente: *"**Siente esta luz de Dios que te estoy colocando**... Recoge en ella todas las energías que tengáis en otros lugares o en otros cuerpos, y ve ahora al lugar que te pertenece, a donde te reclamen las vibraciones celestes... Puedes salir por aquí (toca la coronilla de la cabeza)... Dios te ama infinitamente... Si hay más de uno, reúnanse como si tuviesen manos espirituales y vayan hacia la dimensión que les corresponde"*.

Existe la posibilidad de que la entidad perturbadora sea mentirosa, y diga que se va sólo para que no le insistan más. Entre los Espíritus perversos (vistos desde nuestro punto de vista material) hay dos categorías muy distintas: los que son francamente malos, y los que son hipócritas. Los primeros son mucho más fáciles de convertir que los segundos. Si se trata de un Espíritu con tendencia mística, que afirma ser Dios, o dice que es un Espíritu de luz que está acompañando y ayudando a la paciente, lo más usual es que no acepte argumentos acerca de ir a la luz. Dile algo como lo siguiente: *"Puesto que ya eres un Espíritu de luz", ve a la dimensión que le corresponde a los Espíritus de luz; allí te están esperando para ayudar a muchas más personas, incluyendo a ..... Vamos, sube, te lo mereces, pues eres creación de Dios."*

Ahora puedes decir: *"Marta, avísame cuando "fulano" haya salido completamente"*. Cuando lo confirme, pídele que vuelva a visualizar su cuerpo. Si lo define como todo blanco, resulta útil hacer la siguiente comprobación: ***"Ahora voy a colocar en tí esta luz de Dios, y observa si se pone más brillante o se opaca"*** — Dicho esto, pones en su frente, o en su corazón, la palma de tu mano, mientras enfocas hacia el cielo la palma de la otra mano, como quien recibe energía del cielo. Pensamos que el poder de estos ade-

manes radica en la intención, y no en la forma, pero el hecho es que funciona inexplicablemente bien. Si dice que algo se puso oscuro, o cambió de color, posiblemente todavía hay allí una energía ajena, caso en el cual se deben repetir los pasos anteriores.

Para terminar se hace el proceso simbólico de cerrar los centros de energía, denominados chakras: *"**Llena de luz y de amor todos los espacios de tu ser**... Ahora cierra con una tapa de luz blanca la ventana que estaba abierta en la coronilla de tu cabeza"*. —Para reforzar las palabras, le pones allí tu mano y haces el ademán de recoger los dedos hasta juntarlos como en un ramillete—. Ahora repites lo mismo para cada uno de los chakras restantes (frente, corazón, vientre y pelvis): *Cierra también aquí y coloca una tapa de luz blanca*. No se debe tocar el chakra número uno, el que está en el vértice de encuentro de las piernas; simplemente se le puede decir al paciente: *Ahora cierra la ventanita que está abajo, junto a tu ano*. Para evitar la reincorporación, es recomendable aplazar por un tiempo la regresión de memoria (unos ocho días), hasta que se cierren los centros de energía (los chakras).

Si nada de lo anterior da resultado, quita los zapatos al paciente y prepárate para punzarlo en la planta de sus pies con algo romo, tal como un par de lapiceros, mientras le dices algo como lo siguiente: *Voy a contar de tres a uno. Al llegar a uno sentirás un soplo de energía desde la planta de tus pies hasta la coronilla de la cabeza, el cual sacará de tu cuerpo toda energía que no te pertenezca y lo dejará completamente blanco.. Tres.. Dos.. ¡Uno!* En este preciso momento lo punzas no muy fuerte en la planta de los pies, entre los dedos y el puente.

Cuando una persona ha sido liberada de un Espíritu, puede sentir posteriormente una sensación de nostalgia o melancolía, como si le faltara algo. Ello es debido a que, de alguna manera, estaba acostumbrada a dicha entidad. Tal sensación va mermando hasta desapa-

recer por completo, usualmente al cabo de unos quince días. También es importante que la persona ore a Dios por la entidad que fue encaminada, y que el "espacio" que ella ocupaba en la víctima sea llenado con luz.

UN CASO DE POSESIÓN

Aydé, una joven de veintinueve años, llevaba catorce con depresiones y trastornos orgánicos a los que los médicos no le encontraban causa. Las amistades no le duraban, y su matrimonio se desbarató en el primer año. Por si fuese poco, hacía casi un mes estaba reducida a la cama; no podía caminar y vomitaba casi todo lo que comía o tomaba.

Un día, cuando Aydé estaba siendo ayudada a bañar por una hermana, se quejó de algo que le dolía en la espalda. Al mirarla, observó unas rayaduras recientes, y le dijo a Aydé que pudieron haber sido causadas por algo que había en la cama, lo cual fue pronto descartado, cuando observó que le estaban apareciendo nuevos rayones en la cara, el pecho, el estómago y las piernas. Este fenómeno se repitió por tres días consecutivos, momento en el cual resolvieron acudir a un sacerdote con el ánimo de que le hiciera un exorcismo, pero él optó por remitirla a nosotros.

Al inducirle a Aydé la hipnosis y hacerle una regresión de memoria a etapas de su niñez, en cierto momento abrió sus ojos, me clavó una mirada fija, sin parpadeos, y comenzó a hablar como si fuese un hombre, diciendo ***"Ella es mía y me la voy a llevar"***. Cuando le dije que iba a orar a Dios, se opuso e hizo ademán de levantarse de la silla. Opté por no hacerlo, para mostrarle que no iba a imponer mi voluntad. Le sugerí varias veces que continuara su proceso, que subiera a la luz,

que no se quedara más con Aydé, que la dejara ser feliz viviendo su propia vida, y siempre me respondía lo mismo: ***"Ella es mía... Para mí no hay luz; estoy en la oscuridad"***.

Le repetí que no tenía derecho a decir que Aydé era suya, pues ella no había dado su consentimiento. Varias veces le pregunté su nombre, y siempre me respondía que todavía no era el momento. Dado que no me decía ninguno, le dije que me iba a referir a él como Oscar, para hacer más personal el diálogo. Al cabo de unas cuatro horas de insistencia, con resultados negativos, opté por despertar a Aydé (era la una de la madrugada, y estábamos cansados).

En la tarde de ese mismo día, fui a casa de Aydé y la hipnoticé por segunda vez. A los pocos minutos se manifestó Oscar, y continuamos el diálogo que habíamos suspendido en la madrugada. Dijo que en una vida anterior había sido rechazado por su madre, cuando todavía era un bebé; que aguantó hambre; que creció y vivió en las calles, humillado por todos. La gente lo rechazaba por sucio y mal vestido. Siendo joven, conoció y se enamoró de una muchacha que llevaba una vida como la de él. Cierto día, ella le causó accidentalmente una herida en el estómago, la cual se infectó y formó una llaga repugnante. Nadie lo ayudó. Cuando murió, su Espíritu no subió a la luz, sino que se quedó vagando en la oscuridad, apegado al afecto que sentía por la única persona que le había dado amor.

Afirmó también que Aydé es la misma compañera de esa vida (el mismo Espíritu), y que nada lo va a separar de ella. Repite que es de él, y que ha hecho todo lo posible para que no sea feliz con ningún otro hombre que se le arrime. Al preguntarle la razón por la cual le estaba haciendo daño, suponiendo que era cierto que la amaba, me respondió que lo hizo porque ella últimamente lo estaba ignorando y no lo quería sentir.

Cuando intenté tomar las manos de Aydé y acariciar su frente, inmediatamente me increpó diciendo que no la tocara. Puesto que no debemos mostrar miedo, le dije que él no podía hacerme nada, porque yo estaba actuando con amor, con la intención de ayudar. Mientras le decía eso, tomé el brazo de la muchacha y lo acaricié. Le dije también que yo sabía que él no podía llevársela cuando quisiera, y que prueba de ello eran los catorce años que llevaba tratando. Le pregunté varias veces su nombre, y tampoco esta vez lo quiso decir. Dados los resultados negativos, procedí a despertar a Aydé.

A los dos días regresé a la casa de Aydé e inicié una tercera sesión de hipnosis. Igual que antes, muy pronto se manifestó Oscar por intermedio de Aydé, pero esta vez modificó el tono de su voz y los argumentos: ***"¡No me saques, tengo miedo!"***. Mientras decía esto, brotaron unas cuantas lágrimas de los ojos de Aydé. ***"¡No quiero dejarla; no me saques!"***. Varias veces repetía que lo único suyo era Aydé, y tenía miedo de perderla. Evidentemente se sentía huérfano y falto de cariño, lo cual despertó compasión entre todos los allí presentes. Los familiares de Aydé, muchos con los ojos llorosos por la emoción, le hablaron diciéndole que le perdonaban todos estos años de angustia. Lo invité varias veces a continuar su proceso hacia la luz, pero otras tantas me respondió que tenía miedo. Le insistí que me dijera su nombre, y nuevamente afirmó **que todavía no era el momento de yo saberlo**.

Puesto que ya parecía haber entendido que no teníamos intención de tratarlo mal, aunque estuviese afectando un cuerpo ajeno, le pedí que me dejase llevar a Aydé a mi oficina, donde estaban unos amigos dispuestos a ayudarle, lo cual aceptó. Procedí, entonces, a despertar a Aydé. Fue llevada en brazos hasta mi automóvil, ya que su condición de extrema debilidad no le permitía caminar.

En mi oficina se relajó y entró en un trance profundo. Le pedí que permitiera que Oscar se pusiera en contacto con nosotros, cosa que

pronto sucedió. Nuevamente con voz compasiva imploraba que no lo sacáramos, que tenía miedo. Luego de un diálogo más o menos prolongado, aceptó mi invitación de aferrarse a mi mano para ser ayudado a salir. Coloqué la palma de la mano sobre el pecho de Aydé y la fui desplazando lentamente en dirección de la cabeza, mientras le decía que allí en la luz lo esperaban todos los seres que lo habían amado en vidas anteriores. Cuando llegué a la coronilla de la cabeza e hice ademán de lanzarlo al aire (esto es un acto simplemente simbólico), en ese momento habló Oscar por intermedio de Aydé y me dijo: ***"Todavía estoy aquí... Tengo miedo"***. A la pregunta *¿Si un ángel viene a ayudarte, te vas con él a la luz?*, respondió que sí.

En el grupo de amigos se encontraba Andrea, la cual había dado anteriormente pruebas de su don de mediumnidad para comunicarse con su ángel. Aceptó que la entráramos en hipnosis, y casi al instante su voz fue modulada por el amor y la sabiduría que caracteriza la manifestación de un ángel. Le habló a Oscar con ternura, invitándolo a acompañarlo, si lo deseaba, pues respetaba la decisión que él tomara. La respuesta de Oscar indicaba que muy pronto se iba a producir su partida, y yo tenía curiosidad por saber su verdadero nombre. Se lo volví a preguntar y me respondió: ***"En esa vida no tuve nombre, mi mamá no me bautizó"***.

¿Y como te llamaba la gente entonces? —Le pregunté. ***"Todos me decían cochino, porque no me bañaba y me mantenía muy sucio"*** —respondió. *¿Permites que te siga llamando Oscar?* —Aceptó a manera de despedida y ascendió sumisamente hacia la luz, guiado por el ángel de Andrea, al cual dijo visualizar como una hermosa luz a su lado. En ese momento el cuerpo de Aydé se sacudió un poco y la expresión de su cara cambió. *¿Cómo te sientes?* ***"Muy bien"*** —me contestó. *¿Quién me está respondiendo?* ***"Yo, Aydé"***. Le pregunté, entonces, que si estaba preparada para regresar, y me respondió afirmativamente. Le solicité que cerrase su coronilla (chakra

de la cabeza) y que colocase allí un tapón de luz blanca (para reforzar el mensaje, coloqué mi mano en su cabeza e hice el ademán de cerrar con mis dedos la boca de una bolsa imaginaria). Procedí luego a despertarla. Al hacerlo, decía que se sentía muy feliz. Se levantó y caminó. Desapareció todo rastro de las rayaduras en la piel. Tomó un café con leche y no lo vomitó. Al llegar a su casa, subió las escalas hasta el tercer piso, sin ayuda de nadie. Ahora come normalmente y disfruta de la vida.

Similares a éste, tuvimos otros dos casos: el de una joven campesina en la población de Fredonia (Antioquia), a la que el Espíritu obsesor rayó en presencia nuestra, al punto de hacer que le salieran gotas de sangre (necesitamos como cuatro sesiones de diálogo para convencerlo de que la perdonara y se fuera), y el de una joven en el Barrio Tricentenario de Medellín.

¿DOBLE PERSONALIDAD, OBSESIÓN O REGRESIÓN?

Paul C. Jagot, doctor francés de finales del siglo diecinueve, narra lo siguiente en su libro **"Magnetismo, hipnotismo y sugestión"**: *"El doctor Azam ha observado durante varios años en uno de sus sujetos, Félida, una doble conciencia perfecta. Félida, en estado de vigilia, manifestaba un carácter, pensamientos y actitudes determinadas. En estado de hipnosis, presentaba características muy diferentes: Félida tenía una doble personalidad"*. A la luz de hoy, Félida podía estar en una regresión a vidas pasadas.

8
Procedimientos para Hipnotizar

A medida que el hipnotizador adquiera experiencia, seguridad en lo que hace y poder de convicción en lo que dice, descubrirá que hay tantos métodos como pueda imaginar. Es importante eliminar los miedos que el sujeto tenga por preconceptos acerca de la hipnosis, explicándole que esto es simplemente un estado de relajación, que no se irá para ninguna parte ni se encenderá ninguna pantalla de cine. Que se trata simplemente de ir describiendo pensamientos que llegan a su mente.

Se puede hipnotizar a una persona de pie, sentada o acostada, pero es aconsejable que esté cómoda para una terapia por regresión de memoria, ya que dicho proceso puede tardar un promedio de tres horas. Aunque los bioenergéticos opinan otra cosa, en nuestras terapias hemos visto que el sujeto puede colocar sus brazos y piernas en cualquier posición, así como tener anillos, collares o amuletos. Algunos hipnoterapeutas facilitan un poco su labor colocando a bajo volumen una música de fondo y aromatizando el ambiente con esencias, pero ello no es indispensable.

Para desbloquear las barreras psicológicas debidas a los miedos y preconceptos que el sujeto puede tener de la hipnosis, resulta adecuado iniciar el procedimiento con preguntas como las siguientes, procurando anotar las respuestas para usarlas como guía para canalizar las vivencias durante la regresión: *"¿Cuál es tu nombre?.. ¿Edad?.. ¿Estado civil?.. ¿Ocupación?.. ¿Teléfono?.. ¿Nivel de estudio?.. ¿Cómo ha sido la relación con tu madre?.. ¿Con tu padre?.. ¿Con tus hermanos?.. ¿Cómo es la relación con tu pare-*

ja?.. ¿Con los hijos?.. ***¿Has tenido algún aborto?****.. ¿A qué le tienes miedo o temores?.. ¿Tiénes algún complejo? ¿Sufres de dolores frecuentes en alguna parte del cuerpo? ¿Se ha muerto alguien que te haya afectado? ¿Sientes presencias? ¿Qué dificultades presentas a nivel emocional?.. ¿Has consultado antes con un psicólogo o psiquiatra?.. ¿Hace cuánto?.. ¿Te han hecho exámenes médicos?.. ¿Qué pretendes sanar con la hipnosis?*

Ahora vamos a relajarte*. Puedes sentir todo, tal como la luz y los ruidos, pero eso no te perturbará; simplemente deja que por tu mente fluyan libremente los recuerdos, las ideas o sensaciones, aunque pienses que lo estás imaginando. Puedes hablar y opinar en todo momento".*

Con voz firme y pausada, como quien habla para arrullar, mostrando seguridad e imaginando lo que vas proponiendo, comienza a decir algo como lo siguiente —en algunos sujetos da buen resultado colocar la palma de tu mano cubriendo sus ojos—: *Cierra los ojos... Relaja los brazos... Relaja las piernas... Ahora respira lento y profundo... Toma lentamente aire por la nariz hasta llenar los pulmones... Retienes el aire un segundo —uno— y luego lo dejas salir lentamente por la boca entreabierta...* ***No importa que yo me adelante o me atrase****... A la segunda vez, vuelve a tomar aire lentamente por la nariz... Llena los pulmones... Retienes el aire unos segundos —uno, dos— y luego lo liberas lentamente por la boca entreabierta...*

A la tercera vez, vuelve a tomar aire lentamente por la nariz... Llena los pulmones... Retienes el

aire unos tres segundos —uno, dos, tres— y luego lo liberas lentamente por la boca entreabierta. A la cuarta vez, vuelve a tomar aire lentamente por la nariz... Retienes el aire unos cuatro segundos y luego lo liberas lentamente por la boca entreabierta... A la quinta vez, vuelve a tomar aire lentamente por la nariz... Lo retienes unos cinco segundos y luego lo liberas lentamente por la boca entreabierta —Con algunas personas no es necesario llegar hasta la quinta vez— *Ahora ya puedes normalizar tu respiración y dejar que siga siendo lenta, pausada y tranquila... Con cada aliento que tomas, vas más profundo. Ahora voy a contar hacia abajo, de cinco a uno.... Con cada número irás cada vez más profundo.... Al llegar a uno, estarás muy profundo, con la mente libre de las barreras del tiempo y del espacio. Podrás recordar todo y experimentar todos los niveles de tu ser.*

¡Cinco!... Baja... Baja más... Baja más profundo.

¡Cuatro!... Baja más... Más profundo... Más profundo.

¡Tres!... Baja... Baja más... Más profundo.

¡Dos!... Estás llegando.

¡Uno! (Se dice con acento firme).

Si tenías colocada tu mano en su frente, retírala en dicho instante. Si no lo habías hecho, la sensación de bajar se puede reforzar tocando con un dedo el centro de la frente del paciente cada vez que dices un número. Con voz pausada, sigue repitiendo: ***¡Profundo!... ¡Profundo!... ¡Profundo!... Te sientes profundamente relajado y muy tranquilo***. (A medida que lo dices, vas bajando lentamente el volumen de la voz). —La persona puede sentir que viaja rápidamente como por un túnel o que cae al vacío— *Ya nada te perturba... Sientes una sensación muy agradable de profunda paz... Puedes viajar por el espacio y el tiempo; puedes recordarlo todo... Ahora, los niveles más profundos de tu ser pueden abrir-*

se... Ahora puede llegar a tu mente el primer momento en que se originó un temor, una sensación, una ansiedad, un sentimiento, una relación tormentosa... Ubícate allí, y experimenta nuevamente esas vivencias. Luego de una pausa corta, no mayor a unos 8 segundos, para dar tiempo a que por su mente fluyan pensamientos, le dices con toda seguridad, como dando a entender que lo sabes: *Eso que estás pensando está bien, no lo analices... Descríbeme lo que estás sintiendo o imaginando... Percibe si estabas solo o acompañado... Percibe qué está sucediendo y qué se escucha.*

Aunque abra los ojos, o diga que no está viendo nada, continúa hablándole como si eso fuese normal: *—Vas muy bien... Has logrado poner tu mente en blanco y sacar todo pensamiento perturbador...* ***Ahora descríbeme lo que haces normalmente en un día, desde el momento en que te levantas de la cama—***. Haces una corta pausa para que hable, y si no lo hace, lo "empujas" un poco, diciendo: *...Me levanto...* y haces pausa para que él siga. Cuando la persona comienza a narrar lo que hace normalmente en un día de trabajo o de hogar, deja a un lado los preconceptos conscientes con respecto a lo que supuestamente se debe sentir, pensar o decir bajo hipnosis, y poco a poco va entrando en un trance hipnótico cada vez más profundo. **Si dice todo con detalles minuciosos, lo más probable es que ya está en trance**.

Si lo quieres profundizar más o verificar su nivel de relajación, le dices: ***Ahora ubícate en un momento en que hayas estado feliz, y me lo cuentas***. Lo más probable es que comience a decir algo de su vida. Si lo hace, es seguro que ya está en trance profundo, y puedes continuar con el proceso: *Ahora deja que tu mente se ubique en la primera causa de tu temor a...* **En este estado la persona puede abrir los ojos, pero su mirada usualmente se pierde en el horizonte.**

Para que la mente subconsciente del sujeto haga asociación de ideas, puedes ir diciendo lentamente palabras relacionadas con los síntomas que se quiere analizar, tal como sentirse mal con alguien, temor a las alturas, mar, barco, guerras, matrimonio, infancia, ansiedad, sentimiento de culpa, fuego, pueblo, montañas, ríos, combate, humo.

MÉTODO PARA UN PACIENTE DE PIE

Te paras frente a él y le coges una de sus manos. Ahora le pides que te mire fijamente, mientras bajas y subes rítmicamente tu mano libre, lentamente, a unos 50 centímetros de su pecho, como siguiendo su respiración, al tiempo que haces chasquear tus dedos. Cuando veas que está desorientado, porque no sabe si mirar a tus ojos o tu mano en movimiento, le dices algo como lo siguiente: *A la cuenta de tres, dormirás profundo... ¡Uno!.. Mírame... Respira profundo... ¡Dos!.. Mírame...* ***¡Tres!***... En ese mismo instante lo empujas hacia atrás y lo ayudas a sentar en un sillón previsto para tal efecto.

MÉTODO DEL BALANCEO DE LA CABEZA

Coloca una de tus manos en la frente del paciente (cubriendo sus ojos) y la otra en la parte posterior de la cabeza, y dile algo como lo siguiente: *Relaja las piernas... los brazos... la cabeza*. Mientras hablas, comienza a mecer suavemente su cabeza hacia uno y otro lado, con una especie de movimiento circular.

Ahora respira lento y profundo... Llenas los pulmones y retienes el aire un segundo. A la segunda vez, vuelve a tomar aire

hasta llenar los pulmones... Lo retienes unos dos segundos y lo liberas luego lentamente... A la tercera vez, vuelve a tomar aire, lo retienes unos tres segundos —uno, dos, tres— y lo liberas lentamente... A la cuarta vez vuelves a tomar aire y lo retienes unos cuatro segundos... Con cada respiración vas más profundo...

Ahora voy a contar hacia abajo de cinco a uno... Con cada número irás cada vez más profundo... Al llegar a uno estarás muy profundo... Puedes recordar todo... Tu mente no tiene límites ni de espacio ni de tiempo. **Cinco**... Baja.... **Cuatro**... Baja más, cada vez más profundo... **Tres**... Más profundo... **Dos**... Más profundo.... **¡Uno!... Profundo**. A medida que haces el conteo regresivo, puedes ir aumentando poco a poco la amplitud del movimiento de la cabeza. En el preciso momento en que dices ¡Uno!, empujas un poco hacia atrás su cabeza con un ademán suave, y retiras tus manos. Observa los globos de sus ojos. Si notas actividad, posiblemente ya está en trance. Si no, procede a profundizarlo con la imaginación del jardín o con la descripción de la actividad que hace en un día normal, tal como se ha indicado previamente y en el método de hipnosis rápida.

HIPNOSIS RÁPIDA

Cuando un hipnotizador duerme a las personas con sólo tocarlas o empujarlas, es porque éstas han sido hipnotizadas previamente, y se han predispuesto así para el espectáculo, con sugestiones posthipnóticas. Sin embargo, cuando se hace una sesión de hipnosis ante un grupo de personas, resulta más fácil hipnotizar al segundo voluntario que al primero, pues el sólo hecho de ver el procedimiento lo prepara psicológicamente. En este caso puede dar buen resultado colocar tu mano abierta frente a sus ojos, a unos 30 cen-

tímetros de distancia, e irla acercando lentamente a su rostro, mientras la mueves en círculo y dices algo como lo siguiente: *¡Ahora fija tu atención mi mano!.. Mira mi mano.. Mira mi mano..* Al llegar a su rostro, cierras suavemente sus párpados y dices: ***¡Profundo!***

Si afirma no estar viendo nada, o abre sus ojos, se le puede decir: —*Vas muy bien. Cierra tus ojos*. ***Ahora descríbeme paso a paso lo que haces normalmente en un día, desde el momento en que te levantas de la cama***.

Lo más probable es que, luego de narrar algo habitual, resulte hablando de otras cosas. Si no lo hace, dile: —*Vas muy bien, ahora dime algo de tu niñez, lo que recuerdes o venga a tu mente*. —De esta manera dejará de cuestionar, y se podrá continuar, poco a poco, profundizando el trance.

Si al finalizar un proceso de hipnosis el paciente manifiesta sentir cansancio o algún dolor, se puede usar este método rápido para volverlo a entrar en trance y sugerirle alivio.

EL MÉTODO DE LA MIRADA

—*Cierra los ojos... Relaja tu cuerpo... Respira lento y profundo varias veces... Toma aire por la nariz y déjalo salir luego lentamente por la boca.* Ahora te haces al frente suyo; colocas tus manos ligeramente abiertas a lado y lado de su cabeza, y le pides con voz suave, pero firme: *¡Mírame!* Espera un instante, y luego, aunque no abra sus ojos, le ordenas: ***¡Dormid!*** (O le dices *¡Profundo!*). En este preciso momento le cierras suavemente sus párpados con la yema de tus dedos pulgares (para ello puedes apoyar tus dedos en las cejas del paciente) y le sigues reforzando un poco la sugestión: ***¡Baja!***... ***¡Baja más!***... ***¡Más profundo!*** Cada que le

ordenas bajar, da buen resultado empujar un poco su frente hacia abajo, procurando hacer la fuerza no sobre los ojos sino sobre las cejas.

—Ahora imagina que estás en un jardín con flores de varios colores... Hay árboles y senderos para caminar... Cada sendero conduce a un momento diferente de tu vida actual o una vida anterior... Deja que tu mente escoja el sendero que conduce al momento en que se originó tu temor a...

CÓMO PROFUNDIZAR EL TRANCE

Da buen resultado ejecutar alguna acción que desoriente momentáneamente al consciente, tal como la siguiente: *Ahora voy a levantar tu brazo y a contar hacia abajo de tres a uno. Cuando yo lo suelte, baja diez veces más profundo de lo que estás ahora... ¡Tres!... ¡Dos!...* ***¡Uno!*** En este preciso instante empujas su brazo hacia abajo, suave pero súbito, y dices: ***¡Profundo!***

Otra manera de profundizar el trance hipnótico, consiste en levantar su brazo y ordenarle que lo mantenga en esa posición, mientras le dices algo como lo siguiente: *Voy a contar de cinco a uno... Al llegar a uno tu brazo estará muy pesado e irás diez veces más profundo en tu relajación...*

¡Cinco!... Tu brazo se está poniendo pesado como el plomo... ¡Cuatro!... Está muy pesado, se está bajando... ¡Tres!... Cada vez está más pesado, como una barra de plomo... ¡Dos!... Al llegar a uno caerá e irás muy profundo...

¡Uno! Diciendo esto, empujas súbitamente su brazo hacia abajo.

SUGESTIÓN POSTHIPNÓTICA

Algunas personas aceptan inconscientemente órdenes para ser ejecutadas en estado de vigilia (despiertas), en el plazo marcado por el hipnotizador, tal como que olvide parcial o totalmente lo que haya sucedido en la sesión. Por ejemplo, si se le desea dormir más pronto la próxima vez, se le puede dar una orden del siguiente estilo: *Cada vez que yo diga* ***Dormid****!, cerrarás los ojos y sentirás un sueño profundo... Cuando te entregue un lápiz amarillo, volverás a dormir instantáneamente*. El efecto de tales órdenes no es permanente; puede cesar al cabo de unas cuantas horas o días.

Aunque la sugestión posthipnótica puede ser usada para exponer al sujeto al ridículo (cosa que no recomendamos), sugiriéndole, por ejemplo, que al salir notará que está lloviendo (aunque el sol esté brillante), o que sentirá un olor pestilente a los 10 minutos de haber despertado, también se puede usar para calmarle dolores o tranquilizarlo en momentos de depresión. Para ello, se le puede sugerir, por ejemplo, que al tocar con su dedo índice la muñeca de la otra mano (el hipnotizador le puede señalar un punto cualquiera), el dolor desaparecerá; o que al mirar hacia las nubes del cielo sentirá una profunda paz interior y un maravilloso deseo de vivir.

Quien aprende a abrir las manos por solidaridad, termina abriendo el corazón por amor.

Esparce amor por el camino y siembra estrellas de esperanzas. Verás que un mañana también brillarán para tí.

Juana de Angelis

PROCEDIMIENTO PARA DESPERTAR

Ya es hora de regresar... Dentro de un momento voy a contar hasta cinco. Con cada número, irás despertando poco a poco. Al llegar a cinco, abrirás tus ojos y despertarás completamente, con pleno control de tu mente y tu cuerpo. Esta noche, y cada noche, cuando te acuestes y pongas la cabeza en la almohada, dormirás fácil y profundo hasta el otro día, hasta que sea la hora normal de despertar. Tus sueños van a ser agradables y muy reparadores. Cada día sentirás una mayor sensación de felicidad y bienestar.

¡Uno!*... Comienzas a despertar despacio. Te sientes estupendo, es una sensación maravillosa, sientes como si cada célula, cada nervio y cada parte de tu ser se estuviera llenando de amor y de vitalidad.*

¡Dos!*... Sigue despertando... Recuerda sólo lo que te convenga para el bien de tu vida actual... Todo lo que recuerdes al despertar lo vivirás con infinito amor, entendiendo que ha sido parte de tu proceso.*

¡Tres!*... Te sientes muy positivo, con más amor hacia los demás.... Sientes que todos te aman... Es una sensación muy agradable, como si hubieras sacado una energía negativa de tu cuerpo y éste fuese ya más liviano.*

¡Cuatro!*... Ahora examina mentalmente todo tu cuerpo, y libera el dolor, el cansancio y la tensión acumuladas en cada músculo.... Ya no tienes ningún dolor.... Sientes una agradable sensación de bienestar.... Te sientes feliz con esta experiencia.... El sueño es cada vez más liviano.... Ahora recuperas el pleno control de tu mente y de tu cuerpo.... Estás lleno de paz.... Estás a punto de despertar completamente.*

¡Cinco!*... ¡Despierta!.*

9
Técnicas para la Regresión

Como ya lo explicamos en otro capítulo, la regresión es algo que se debe hacer cuando haya un motivo que lo justifique. El paciente debe presentar su caso y manifestar qué traumas, complejos, resentimientos, culpas, miedos exagerados o pesadillas le atormentan. A continuación se le sugiere que se siente o recueste en una posición cómoda, y se procede con la técnica de hipnosis que en ese momento el hipnoterapeuta elija. Para evitar las barreras que algunos pacientes ponen por causa de su ansiedad o preconceptos de lo que habrán de ver o sentir al ser hipnotizados, resulta práctico decirles inicialmente que sólo vamos a efectuar una **experiencia psicológica** para determinar su sensibilidad.

Uno: Sigue la corriente

Cuando el paciente esté en hipnosis, se le sugiere que deje viajar libremente su mente por el tiempo y el espacio: *Permite que a tu mente llegue cualquier recuerdo, sensación o experiencia relacionada con tu niñez.., tu juventud.., o un momento en el que se haya originado tu temor a ... Lo que imagines está bien.* Si no comienza a hablar, se puede esperar unos 10 segundos y se le dice algo como lo siguiente: *Ahora dime lo que estás pensando o sintiendo.* Inicialmente es conveniente permitir que el paciente inicie la trama de la historia. Esta libertad de expresar lo que esté percibiendo o imaginando, le permite a ciertas personas ir cada vez más

profundo en su trance hipnótico, especialmente cuando tienen cierta prevención a no dejarse manipular. Si afirma que no está pensando nada, puedes decirle: ***Imagina*** *un jardín con flores multicolores, árboles de todos los tamaños y senderos para caminar...* ***Imagínalo*** *como quieras, y cuando lo estés* ***imaginando*** *me lo dices*. Cuando lo haga, solicítale que te describa lo que está imaginando. Se le insiste en lo de **imaginar**, porque así siente más libertad de expresar lo que está percibiendo, y deja aflorar más fácilmente el origen consciente o inconsciente de sus traumas. Si pasados unos pocos segundos tampoco imagina el jardín, le dices: *No importa que no lo* ***imagines****... Si estás pensando alguna otra cosa, dime lo que viene a tu mente... No lo analices... No importa lo que sea... Dímelo*.

Según lo que vaya narrando, se le van haciendo al paciente más preguntas relacionadas con el mismo tema, procurando encontrar alguna relación entre lo que está manifestando y lo que haya dicho querer sanar. Cuando comience a hablar, lo más probable es que diga algo así: *"Estaba vestido de", "Me tenían encerrado", "Me están persiguiendo", "Mi mamá me está castigando"*. También puede describir vivencias que no corresponden con ningún hecho de su vida actual, sexo, idioma o creencias religiosas, tal como *"Me veo como una niña y estoy jugando con mi hermanito"* (y realmente es un hombre adulto sin hermanos). *"Siento que soy negro, esclavo, y me voy a casar"* (y puede ser una dama con prejuicios raciales). *"Parece que soy musulmán..", "Somos muy pobres..", "Estoy en una batalla, vestido con sandalias y túnica..".*

Para ir "empujando" al paciente que es lento para hablar, que se queda en silencio luego de decir algo, resulta práctico ir repitiendo como una lora todo lo que éste vaya diciendo, procurando cambiarlo a tiempo presente. Por ejemplo, si el sujeto dice *"Estaba vestido con"*, puedes repetir: *Estoy vestido con....*

Si habla con espontaneidad, no es necesario repetir lo que dice. Con la repetición se canaliza mejor la vivencia que el paciente esté percibiendo, y se logra que responda más pronto a las preguntas que le hagamos, evitando al máximo que sean de otro tema o de época distinta. Éstas deben llevar alguna secuencia lógica y necesaria para el objetivo fijado; no deben ser de cosas superficiales, sin ningún valor para el tratamiento. Se recomienda una pausa prudencial entre preguntas, para dar tiempo a que complete la respuesta.

Dos: Cuéntame lo que haces en un día normal

Si el sujeto manifiesta que tiene la mente en blanco, no estar viendo nada, no estar pensando, o algo por el estilo, sugiérele que eso es normal y positivo; dile algo así: —*Vas muy bien, has logrado sacar de tu mente todo pensamiento perturbador. Eso indica que ahora tu relajación es cada vez más profunda.... Ahora, a medida que vas más profundo, dime lo que tú haces normalmente a partir del momento en que te levantas...* En este momento lo empujas un poco, diciendo: —*Me levanto...,* y esperas a que él siga hablando.

Tres: Ir poco a poco hacia atrás en el tiempo

Si el paso anterior dio resultado, le puedes pedir al paciente que recuerde cualquier cosa que haya hecho ayer, y que te la cuente. Si narra algo, ahora le pides que recuerde cualquier cosa de la semana pasada ... Del mes o del año pasado... Cuando tenía 7 años... Cuando tenía 2... y así sucesivamente: *Ahora ubícate cuando estabas en el vientre de tu madre*. Si logra "recordar" o imaginar este momento, se le puede tratar de regresar a supuestas vidas pasadas, en las que posiblemente se originó determinado trauma al que no

se le encuentra razón en la vida actual: *Ahora regresa al origen, a la primera causa de ... (trauma, fobia, etc.) y descríbeme lo que estaba sucediendo.*

Cuatro: Imagina estar soñando

Otra técnica útil para facilitar la regresión, consiste en decirle que imagine que está dormido y que comienza a soñar: *Ahora puedes soñar cualquier cosa... Ya no tienes límites ni de espacio ni de tiempo... Sueña con personas de otra época, y descríbeme lo que comiences a soñar.*

LOCALIZAR LA CAUSA DE LA PERTURBACIÓN

Al poco rato de estar hablando de cualquier cosa, cuando el sujeto ya no cuestione conscientemente lo que está diciendo, puedes sugerirle que localice la causa de alguno de sus síntomas, tal como el temor exagerado a algo, el origen de su rencor o el momento en que tuvo la intención de acabar con su vida: *Experimenta nuevamente el momento en el que comenzó tu temor a los incendios... Ubícate en la primera causa de tu temor a tener hijos... Deja que tu mente regrese al origen de tu pánico a morir ahogado... Descubre de dónde viene tu temor a la vejez, a la soledad... A las alturas...* En este caso, por ejemplo, puede venir a su mente el recuerdo de cuando era bebé y un tío lo lanzaba al aire dizque para hacerlo reír (ignorando que con esa acción lo estaba marcando para siempre).

Encuentra cuál ha sido tu relación con... Observa si es de día o de noche... Percibe si estás adentro o afuera; si estás solo o acompañado... Siente cómo eres y cómo estás vestido... Observa

lo que está aconteciendo... Mira si usas calzado... ¿Tienes algo en las manos o en la cabeza?... ¿Llevas armas?... Observa el color de tu piel... ¿Eres hombre o mujer?... ¿Puedes ver cómo te llamas?

Si no dice el nombre o la fecha, no insistas. Estas son cosas que en algunas personas no dejan huella. Si te responde un nombre distinto al de su vida actual, está en trance profundo y en una vivencia de supuesta vida pasada. A partir de este momento resulta muy fácil navegar por los laberintos de su inconsciente. Procura llamarlo por el nombre que te haya dicho: *Ahora, María* (aunque realmente sea un hombre)*, trata de saber en qué época estás, en qué año?... Observa tu mente a ver si aparece algún número... ¿Consideras que es anterior a Cristo?... Trata de ver qué edad tienes.* En este punto resulta interesante notar que es muy común que la persona responda simplemente un número y no agregue la palabra "años".

¿A qué te dedicas?... ¿Eres soltera o casada? (Aunque realmente sea un hombre)... Mira si alguna persona de esa vida está contigo en tu vida actual. (Pausa larga)... Ahora ubícate en el final de esa vida, a ver cómo fue tu muerte... Si sientes temor o ansiedad, puedes observar todo desde afuera, desde un ángulo que no te afecte; míralo simplemente como una película... ¿En dónde te encuentras?... ¿De qué estás muriendo? Observa si en algún momento de tu vida actual o anterior has visto un OVNI o seres extraños.

Si el sujeto experimenta las sensaciones

Las personas con vivencias de tipo cenestésico pueden exteriorizar las sensaciones o síntomas de momentos traumáticos, tal como arcadas, dolor, estremecimientos o frío intenso. En este caso

es recomendable sugerirle que mire la escena como desde afuera. Se le puede decir algo como lo siguiente: *Tranquilo, relájate, observa todo como desde arriba... Si lo deseas, puedes regresar y olvidar lo que viste... Si prefieres quedarte, observa todo simplemente como si fuese una película, de tal manera que no te afecte... Ahora voy a coger tu mano (o a tocar tu frente, tu estómago, etc.) y sentirás alivio inmediato... El temor desaparecerá y te sentirás muy relajado y tranquilo... Si lo deseas, puedes cerrar el puño de tu mano, y al hacerlo sentirás que cesa el temor y la ansiedad.*

Pasado el momento de una supuesta muerte, la persona se tranquiliza y puede comenzar a decir: *Estoy subiendo.. Veo mi cuerpo y las personas que están allí... Voy hacia una luz... Estoy en la luz... Me siento muy bien... Estoy muy tranquila.* Si había apego hacia un familiar, tal como un hijo o una madre, puede llorar un poco y decir que no se quiere ir. Para ver que enseñanza le dejó esa vida al Espíritu, se le puede decir lo siguiente: *Ahora que estás en ese plano espiritual, puedes hacer un balance de la vida que acabas de pasar y decirme qué tenías que aprender en ella*. Las respuestas pueden ser interesantes: *"Aprendí a ser humilde, a tener paciencia, debo dar más amor. No aprendí a perdonar"*.

Si no acepta algo de sí, o está siendo obsesado

Visualiza ahora tu cuerpo, desde la punta de los pies hasta la cabeza, y dime si lo percibes todo blanco, o si hay alguna sombra o algo oscuro en él. Si dice que no lo ve, sugiérele que visualice por partes: *Observa ahora desde la punta de los pies hasta tus rodillas y dime cómo lo percibes*. Si dice que está blanco, procede a preguntarle poco a poco por el resto del cuerpo. La sensación de algo oscuro puede ser causada por un rechazo del propio sujeto a tal parte de su cuerpo, o a la acción de un Espíritu perturbador, el cual se puede manifestar de múltiples maneras.

Algunos sujetos no tienen vivencias de vidas pasadas

Las cosas se deben buscar donde se perdieron, y nunca en otro lugar, aunque éste esté más despejado y con más luz. Puesto que la finalidad de la terapia regresiva es encontrar las causas de problemas que pueden ser de la vida actual, algunas personas no logran tener vivencias de vidas pasadas.

CUANDO LA REGRESIÓN PRESENTA DIFICULTAD

Cuando al paciente se le diga que sabemos que no está hipnotizado, sino relajado, y que sólo le pedimos que deje que a su mente llegue cualquier sensación o recuerdo, tal como algo de su niñez, lo más probable es que comience a narrar alguna vivencia. Si tarda más de unos 10 segundos en comenzar a hablar, puedes motivarlo a hacerlo: *—Eso que estás recordando está bien. No lo analices.* Si responde que está oscuro, procura explorar todas las alternativas: *Dime si tienes la sensación de estar en un espacio abierto o cerrado... Allí donde estás, ¿puedes moverte?... Observa si hay alguna luz... Toca las paredes y percibe si son de madera, piedra o ladrillo... Toca tu vestido y dime si es de hombre o de mujer... Percibe si llevas algún tipo de zapatos o sandalias, o si estás descalzo... Averigua si el piso está húmedo o seco.*

Lo que el paciente diga, procura utilizarlo para hacer la pregunta siguiente; ello hace más nítida la visualización, y le permite percibir más detalles. Por ejemplo, si dice tener zapatos, pregúntale cómo son. Luego le puedes preguntar hasta dónde le llega el pantalón, y así sucesivamente. Cuando haya dicho unas cuantas cosas, le puedes sugerir lo siguiente: *Ahora retrocede un poco en ese período de tu vida, hasta que encuentres a alguien o entiendas*

porqué fuiste allí. Si dice no ver nada, sugiérele entonces que se adelante, para ver si logró salir de ese sitio.

Cuando no visualiza nada, o se queda "patinando" en una vivencia sin salida, dile algo como lo siguiente: *Ubícate mentalmente en un jardín con bancas para descansar y senderos para caminar. Cada sendero conduce a un momento diferente de tu vida actual o de una vida anterior. Ahora deja que tu mente elija el sendero de una vida en la que hayas sido feliz, y ubícate allí... Encuentra el origen de....*

Si dice estar en un lugar oscuro, o no ver nada, puedes tomar su mano y decirle más o menos lo siguiente: *Ahora voy a darte un poco de mi energía de paz y de amor por medio de mi mano, para iluminar tu mente y el lugar en el que te encuentras. Cuando cuente hasta tres, podrás ver todo más claramente...* ***¡Uno!****, estoy comenzando a enviar energía...* ***¡Dos!****, siente como va fluyendo poco a poco por tu cuerpo y tu mente...* ***¡Tres!*** *Ahora puedes ver o sentir todo más claramente.*

Cuando la persona está narrando el final de una vida, y dice haberse suicidado, o que murió con mucho rencor contra alguien, lo más probable es que no vea ninguna luz. Puede decir que todo está oscuro. En este caso se le puede decir: *¿Estarías dispuesto a perdonarte por haber tomado esa decisión de atentar contra tu cuerpo? ¿Quieres perdonar a esa persona que dices odiar?* Si la respuesta es afirmativa, le dices algo así: *Ahora saca de tu corazón el resentimiento y siente como todo tu ser se llena de amor. Cuando hayas terminado de hacerlo me lo dices* —Para reforzar la idea, puedes pasar tu mano cerca de su corazón—.

Si el paciente llega a un punto en el que no responde nada, como si no quisiera decir lo que piensa, ensaya lo siguiente: *Imagina que no eres tú... Imagina que eres otra persona que conoce a*

Marta (asumiendo que ése es su nombre)... *Tú que la conoces a ella, ¿qué le aconsejarías? Dime por qué ella es así.. Dime que la pone triste.* **Al hablar en tercera persona se le facilitan las cosas**.

También se le puede decir: *Ahora te voy a despertar, pero cuando te diga* ***¡Dormid!****, irás inmediatamente muy profundo... ¡Uno! Estás despertando poco a poco... Te sientes muy bien... ¡Dos! Sigues despertando, te sientes lleno de amor en todo tu cuerpo... No tienes ningún malestar, te sientes liviano y muy feliz... Estás a punto de despertar con pleno control de tu mente y de tu cuerpo... ¡****Tres****... Despierta!.*

Luego de dialogar un poco con el paciente, buscando la causa de su bloqueo, le dices que lo vas a volver a relajar, y procedes a hipnotizarlo por la vía rápida: *¡Mírame a los ojos... Dormid!... Profundo... Más profundo*. A partir de este momento procedes como al comienzo: *Ahora voy a contar de uno a tres. Al llegar a tres, ubícate en el origen de tu depresión.*

EL YO SUPERIOR, O DIÁLOGO CON UN GUÍA

Cuando te encuentres con un paciente que tiene un problema difícil de resolver y no se te ocurre ningún consejo o ejemplo de superación, puedes hacer algo como lo siguiente: Asumiendo que el paciente realmente es un hombre llamado **Carlos**, y que sufre de una fuerte depresión, celos o rencores, y en una etapa de la regresión dice ser mujer y llamarse **Teresa**, resulta interesante pedir a "ésta" un consejo para Carlos en su vida actual. Procura desligarlo de su presente y hacer que se manifieste su yo superior: *Teresa, pide permiso a Dios para darle un consejo a Carlos con respecto*

a ... Dime cómo le podría ayudar... Dame una opinión acerca de lo que consideras que Carlos debería cambiar.

Lo más probable es que ahora se exprese con una filosofía que denota la existencia de un nivel de consciencia superior, que puede dar pautas para encontrar la solución, y hasta puede aconsejar perdonar y ser humilde. Evidentemente está dando muestras de una doble conciencia, en la que su Espíritu parece tener acceso a normas morales y de comportamiento que no parece compartir o expresar en su vivir actual.

Si lo anterior no da resultado, procura llevarlo al plano espiritual —a esa luz que se percibe al final de alguna de sus supuestas vidas pasadas—, preferiblemente una en la que haya dicho ser feliz. Por ejemplo, pídele que se ubique en el último instante de esa vida, en el momento de la muerte de su cuerpo. Lo más seguro es que ahora comience a narrar algo como lo siguiente: *"Mi familia llora... Estoy subiendo... Voy hacia una luz... Estoy en la luz... Siento mucha paz"*. Si esto sucede, dile al paciente algo así: *Teresa, ahora que estás en ese plano espiritual en el que tu nivel de consciencia es superior, y que conoces plenamente los sentimientos y los problemas de Carlos, si Dios lo permite, dime cómo le podría ayudar... ¿Qué consideras que está haciendo mal?*

Si todavía no encuentras la salida del laberinto, procura recibir un consejo de su ángel o Guía espiritual, más o menos así: *Carlos, contacta a tu ángel, ese Guía espiritual que ha estado siempre contigo. Búscalo... Lo puedes visualizar como una luz blanca que proyecta telepáticamente pensamientos y sensaciones en tu mente.* Espera un poco a ver si el paciente dice que ya está allí, y continúa: *Pregúntale si acepta darnos unos consejos, y mira si en tu mente aparece un Sí o un No.* En caso afirmativo se pueden hacer preguntas cuya finalidad sea ayudar a los presentes a superar alguna situación difícil: *Pídele a tu Guía un consejo para Fulanita, o*

para alguien de tu familia que lo esté necesitando. Evita hacer preguntas materiales o intrascendentes, cómo *¿Cuál carro debo comprar? ¿Cuántos hijos tendré? ¿Cómo es Dios?*

Cuando el paciente esté muy deprimido, y un supuesto mensaje de su madre fallecida es algo que le devolvería el sentido a su vida, se le puede sugerir algo como lo siguiente: *Si Dios lo permite, establece comunicación con tu madre... Ella no ha muerto, pues es un espíritu como tú y como yo... Sólo murió su envoltorio material... Pregúntale si está bien, y observa qué aparece en tu mente.* Luego de una pausa prudencial, lo más probable es que sienta o imagine que su madre le responde. Si lo que dice percibir son mensajes de amor y perdón —cosa muy segura— poco importa comprobar si se trata de una fantasía —un placebo— o de una comunicación real con el Espíritu de la madre. Lo importante es que esto le puede facilitar la elaboración del duelo y le permite sentir que se despidió y que se liberó de culpas o resentimientos.

BUSCA UNA VIDA EN LA QUE HAYAS SIDO SANADOR, MÉDICO O CURANDERO

La terapia regresiva tiene por fin buscar el origen o causa de una enfermedad, dolencia, complejo, depresión o fobia; y no se debe tomar como si fuese una agencia de viajes, para explorar sin control vivencias de un pasado que ya pasó, con la vana finalidad de pretender descubrir qué fuimos. Sin embargo, cuando el paciente presenta una alteración emocional o física a la que no se le encuentra la causa o el remedio por otros métodos, resulta interesante probar el siguiente: *"Ahora busca una vida en la que hayas sido un sanador, un médico o un curandero"*. Si el paciente dice haber

encontrado una, y estar ya allí, se le interroga un poco acerca de quién es, qué hace, qué época es, cómo se llama, etc. A continuación se le dice que solicite permiso a la Luz para ayudar a *Fulano* (se le dice el nombre del sujeto hipnotizado, si es que está enfermo, o el nombre de otra persona presente que esté necesitando ayuda).

En caso de que la respuesta sea afirmativa, se le pide que lo haga. Dependiendo de la situación, se le puede decir que abra sus ojos y siga allí donde está, tal como se procede cuando se le quiere "despertar" en otra época.

PARA "DESPERTAR" AL PACIENTE EN OTRA ÉPOCA

Cuando el paciente esté narrando vivencias de una supuesta vida pasada, se le puede "despertar" condicionado a esa época: *Ahora voy a contar de uno a tres. Al llegar a tres, abre tus ojos, pero continúa allí donde estás; observa cómo es tu casa... Cómo te iluminas en las noches... Cómo es tu relación con tu familia... A qué te dedicas... Cómo estáis vestido... Qué religión tienes.. ¡Uno!.. ¡Dos!.. ¡Tres!..* ***¡Abre los ojos!***

Al abrir los ojos, usualmente no reconoce a las personas presentes, ni la casa en la que se encuentra (aunque sea su propia vivienda). Puede caminar, hablar, escribir y pintar, como si realmente estuviese en estado consciente. Al mostrarle el televisor, la grabadora o el equipo de sonido, dice no saber para que sirven. Al activarlos en su presencia, por lo general, manifiesta curiosidad por las imágenes en la pantalla del TV. En cuanto al teléfono, muy pocos lo aceptan, pues les causa cierto espanto "esa cosa" que les habla y puede saber su nombre.

Hechas las preguntas que el terapeuta considere apropiadas, para averiguar los hechos de esa época que hubiesen podido dar lugar a traumas, fobias, culpas o complejos de la vida actual, se le pide al sujeto que cierre los ojos, y se continúa la sesión de manera tradicional.

EVITA HACER LA REGRESIÓN A UNA SEÑORA EN EMBARAZO

Si el caso lo requiere, se puede hipnotizar a una persona en embarazo para tratarle una depresión, una angustia o un dolor agudo. Sin embargo, se debe evitar hacerle una regresión de memoria, pues la paciente puede evocar recuerdos o vivencias traumáticas que le hagan sentir síntomas diversos de tensión, ansiedad, depresión o miedo, los cuales es prudente evitar por el bien del bebé.

En cuanto a la regresión como tal, dado el caso que la paciente esté calmada, sería un poco difícil saber si se le está haciendo al Espíritu de la madre o al Espíritu del hijo.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN GRUPAL

Se procede con la misma sugestión explicada al comienzo para una sola persona. Después de terminar el conteo de cinco a uno, para ir muy profundo, se puede agregar lo siguiente: *Ahora imagina que has llegado a un lugar hermoso.... Puede ser un jardín con bancas para descansar y senderos que conducen a distintas épocas de tu vida actual o vidas pasadas. Ahora los niveles más pro-*

fundos de tu mente pueden abrirse.... Puedes regresar a un momento en el que se originó un síntoma tuyo, un temor, una ansiedad, un sentimiento, una relación tormentosa... Si sientes temor o malestar, puedes regresar al jardín y caminar por otro sendero.... Si deseas encontrar la respuesta a tus inquietudes, permanece allí y experimenta nuevamente esa vivencia.

Para determinar quiénes han quedado en trance, se puede preguntar a cada sujeto algo como lo siguiente: *Dime: ¿Qué estás visualizando en este momento?.. ¿Qué sientes?.. ¿Qué alcanzas a percibir?.. ¿Dónde te encuentras?*

Si resultan varias personas en trance, se puede hacer lo siguiente: Sugerir que se ubiquen en un lugar hermoso, tal como un jardín con bancas para descansar y senderos para caminar, y que sanen allí todo lo que consideren negativo, tal como los celos, la envidia, el rencor, el egoísmo, las tensiones, los miedos y las preocupaciones innecesarias, y que comiencen a llenar su corazón y su Espíritu de la apacible energía que los rodea. Que experimenten el amor de Jesús y que llenen cada célula, cada nervio y cada órgano de mucha energía positiva, de caridad, compasión, comprensión, sinceridad. Que no se sientan mal por las cosas que no pueden cambiar. Que entiendan que no pueden cambiar a los demás, ya que cada ser es individual e independiente, y está cumpliendo sus propias tareas para el nivel de evolución en que se encuentra; sólo nos podemos cambiar a nosotros mismos.

Otra cosa que se puede hacer, es despertar temporalmente a todos, exceptuando a uno cualquiera, según el interés que se tenga en seleccionarlo, grabándoles previamente una orden para que vuelvan a ese mismo estado cuando sean mirados a los ojos, y digas alguna palabra clave: *Ahora voy te voy a despertar, pero, cuando yo diga* ***¡Dormid!****, regresarás inmediatamente a este estado, sentirás un sueño profundo, irresistible. Recuerda: cuando yo diga*

***¡Dormid!**, regresarás inmediatamente a este estado profundo*. Se puede utilizar cualquier otra palabra clave, tal como ¡Sueña!, ¡Profundo!, etc.

NO TOMES COMO CIERTO TODO LO QUE DIGAN

Si alguien dice que eres un elegido de Dios, que fuiste un personaje famoso de la historia, o habla de tus virtudes, simplemente escucha con humildad, y no permitas que las adulaciones te cieguen, inflen tu orgullo y siembren en tí las semillas de la vanidad. Si pronostican tu destino y las cosas que supuestamente te habrán de ocurrir, no lo tomes como verdad absoluta, ni aunque tales cosas parezcan las palabras de un Espíritu. Vive tu presente de la mejor manera posible, para que tu futuro sea de esperanza, y disfruta como sorpresas los acontecimientos a medida que van llegando. Toda película o novela pierde interés cuando se conoce previamente su trama o su final.

Si te maldicen o presagian enfermedades, tampoco lo creas. Ningún cuerpo material es eterno; usualmente las enfermedades y los dolores son consecuencia de abusos, descuidos o faltas de atención a nuestro organismo, y pueden ser caminos de crecimiento espiritual cuando se aceptan con amor, en vez de renegar, recordando aquellas palabras de Jesús: *"¡Padre, que se haga tu voluntad y no la mía!"*

10
La terapia de Sanación

Se debe evitar el uso de expresiones negativas en las terapias, **ya que el ser humano tiene tendencia a** hacer lo contrario de lo que se niega o prohibe. Por ejemplo, si cierras los ojos y alguien te sugiere que imagines un lago de aguas tranquilas **por el que NO cruza una lancha**, lo más probable es que a tu mente llegue la idea de una lancha en el lago. Si te piden que imagines un bosque muy verde y que el mono amarillo NO sube al árbol, posiblemente te viene la idea del mono subiendo al árbol. Por ello, para eliminar un vicio, procura evitar las expresiones *"No voy a fumar más", "No voy a tomar más", "No voy a robar más"*, porque al cerebro puede pasar desapercibido el NO y se refuerza el VOY. Usualmente se fijan en la mente sólo las dos últimas palabras. En su reemplazo puedes decir "**PUEDO** dejar de fumar", "**PUEDO** dejar de tomar", "**FUI** fumador", "**FUI** alcohólico".

Tanto en su hogar, como más tarde en su carrera pública, Jesús empleó el método de la exhortación positiva en vez del método judío de la prohibición. Siempre y en todas partes solía decir: **"Haréis esto.., debéis hacer aquello.."**. Evitaba acentuar el mal mediante su prohibición; estimulaba y exaltaba la importancia del bien mandando su ejecución.

Los medios para sanar están en tí

La víspera de su primera excursión a la montaña, la madre le preparó al niño el morral con todo lo necesario. En el fondo puso

elementos para primeros auxilios, y en la parte superior empacó la carpa, la cobija y los víveres. Al otro día, cuando el niño estaba caminando por el monte y saltando por las peñas, sufrió los efectos del asma y se hizo algunas heridas. El mismo niño, o uno de sus acompañantes, guiado por la intuición, buscó en el morral y encontró los medicamentos que la madre había previsto.

Dios ha dotado a cada uno de los seres vivos con la capacidad de adaptarse o recuperarse hasta de las situaciones más adversas. En lo profundo de la mente tenemos dones inexplorados, como si se tratara del fondo del morral del niño de nuestra historia. Para eliminar el dolor, por ejemplo, el cerebro genera las **endorfinas**, unas moléculas analgésicas, las cuales se pueden producir fácilmente con una orden hipnótica, para que el paciente soporte sin el menor estremecimiento la presión de una aguja, o se le pueda practicar una cirugía sin anestesia.

En nuestra opinión, las que sanan son las Leyes de Dios, manifestadas en la naturaleza misma, cual si se tratase de los medicamentos puestos en el morral por la madre del niño del ejemplo, lo cual, en lenguaje popular, equivale a decir que es Dios quien sana. Por ello, consideramos que **nadie se debe ufanar de ser un sanador** en el sentido de la palabra; es el mismo paciente quien sana, con ayuda del terapeuta. "**Mente sana, cuerpo sano**", decían los griegos. Procura sacar de tu mente los rencores, para que haya más espacio para el amor, y verás como tu vida empieza a cambiar positivamente. No hables a nadie de tus resentimientos; procura aceptar a los demás como ellos son, en vez de criticarlos porque no son como tú quieres que sean. En algunos casos la enfermedad es una manera que tiene el organismo para llamar la atención por algo que estamos haciendo mal. Está comprobado que algunas formas de cáncer, de artritis reumatoidea y de ataques epilépticos, por ejemplo, tienen origen en odios y resentimientos.

La terapia regresiva es un excelente recurso para el tratamiento de diversos trastornos, especialmente los causados por la represión inconsciente de acontecimientos traumáticos del pasado. Para ello se requiere lo siguiente:

1. **Que el paciente quiera sanar**. No hay más ciego que el que no quiere ver, ni más sordo que el que no desea escuchar. Cuando la persona quiere ser víctima, ningún tratamiento la puede sanar, y aprovecha lo que digas para "sentirse peor".
2. **Identificar una de las causas del problema que lo está afectando:** *"Regresa al momento en que se originó esa depresión o sentimiento de ...". "Ubícate en la primera causa de tu temor a...". "Busca si en tí hay alguna culpa*".
3. **Sugerirle al paciente que perdone a quien lo hizo sentir mal, que acepte su enfermedad, o que enfrente lo que le causa miedo:** *"¿Quisieras perdonar a...?"... "Ahora procura nuevamente pasar el puente; ya puedes hacerlo sin miedo"... "Ahora que ya sabes que tu dolor de cabeza se debía a que en otra vida recibiste un golpe, puedes sacar el dolor; ya no lo necesitas más. Ahora te sientes bien, el dolor no volverá".*
4. **Hacer que el paciente recuerde otra vez la vivencia que lo afectó, para ver si ya no muestra signos de miedo, dolor o rencor:** *"Vuelve al momento del accidente y descríbeme lo que está sucediendo.... Recuerda la vez que te sentiste mal con Fulana, para ver si ya lo vivencias todo con amor y no te afecta".*

Es importante ayudar al paciente a descargar y justificar la poderosa carga emocional que pueden tener algunas escenas: *¡Tranquilo!, si en algún momento te sientes inquieto mientras tienes un recuerdo o una experiencia, trata de flotar y observar todo desde afuera, como si vieras una película, de tal manera que no te afec-*

te... Sabes que eso pasó hace ya mucho tiempo. **En general, da buen resultado decirle al paciente que se visualice haciendo lo que lo afectaba, y que ahora sienta que ya no lo perturba**.

Asumiendo que odia al padre, y recordó un momento de la infancia en que aquél estaba golpeando a su madre, le puedes sugerir algo como lo siguiente: *Ahora que eres mayor, puedes entender que los humanos cometemos errores, y mucho más cuando nos dejamos llevar por el licor. Si quieres sacar de tu corazón todo el resentimiento, para que se llene de amor y tu vida sea más feliz, perdónalo y acéptalo tal como es. ¿Deseas hacerlo ahora?*

Si la respuesta es afirmativa, puedes continuar así: *Está bien, llena tu corazón de amor y de perdón, y cuando consideres que estás preparado para volver a repasar ese momento, me lo dices. Quiero ver si ya lo visualizas sin que te afecte.* (Espera un momento prudencial, hasta que diga *"¡ya!"*, o algo similar).

Ahora ubícate nuevamente en ese momento en que te sentiste mal, y descríbeme lo que está sucediendo. Por lo general, el paciente repite la misma historia pero le cambia o le quita las cosas que lo afectaban (algunas veces puede decir que eso ya pasó, y que se siente bien). **En lo posible, se debe sanar cada hecho que lo haya podido afectar**: *Ahora ubícate en otro momento de tu vida actual, o de una vida pasada, en la que hayas tenido una relación conflictiva con...* **El proceso termina cuando el paciente diga que ya no encuentra más causas de dolor, de miedo, de rencor o de culpa**. Una terapia conducida de esta manera puede tardar entre 2 y 3 horas. Si está en posición incómoda, cada cierto tiempo le puedes sugerir que relaje todos sus músculos y que saque el dolor y la tensión de su cuerpo.

Si la respuesta es negativa, es decir, el paciente dice que no quiere perdonar a esa persona por la que siente rencor, es necesa-

rio llevarlo a una situación en la que él pueda encontrar una razón valedera para hacerlo. Sugiérele, por ejemplo, lo siguiente: *Ahora voy a contar de uno a tres. Mientras lo hago, busca una vida pasada en la que tu relación con Fulano (dices el nombre de la persona) haya sido buena... Pudo haber sido un pariente o un amigo... ¡**Uno**! Viaja profundo. ¡**Dos**! No tienes límites de espacio ni de tiempo. ¡**Tres**! Encuéntralo.*

Lo más probable es que antes de un minuto notes algunos gestos en su cara o cierto movimiento en los ojos. En ese momento le dices con acento seguro: *Ya lo tienes. Descríbeme lo que estás pensando... Dime dónde te encuentras*. Si dice, por ejemplo, "**Soy un niño; ella es mi mamá, y la quiero mucho**", puedes sugerirle: *Ahora que te has dado cuenta que venimos a la vida a cumplir un proceso, y que en una época fuimos menos perfectos o evolucionados que en otra, ¿quisieras perdonar a Fulano en tu vida actual, sabiendo que en una vida pasada fue tu mamá, y que te dio mucho amor?* Si responde afirmativamente, procede a llenar su corazón de amor y de perdón, como en el caso anterior. Si el paciente sana con esta terapia, cosa muy segura, no importa si lo que dice haber vivido fue una realidad o una fantasía de vida pasada.

Si la persona dice tenerle pánico a la muerte, o no se ha podido desprender todavía del apego a un familiar fallecido, puedes continuar más o menos así: *Encuentra el final de una vida pasada en la que tu muerte haya sido placentera... Ubícate en la Luz... Descríbeme cómo te sientes*. Cuando te conteste que muy bien, que ya no tiene temor o dolor, procede a sugerirle: *Ya sabes que la muerte no es el final de la existencia... Te sientes muy bien, ya no tienes temor*.

LA ANESTESIA POR HIPNOSIS

Mediante la hipnosis es posible reducir y hasta eliminar por completo el dolor, con algunas ventajas con respecto a la anestesia, tales como insensibilizar sólo una parte del cuerpo del paciente, reducir el *shock* operatorio, permitir que el paciente beba líquido durante la intervención (para mantener el equilibrio de los fluidos en el cuerpo), eliminar las reacciones y los dolores postoperatorios. En cirugías menores se puede también controlar el sangrado, ya que la sugestión hipnótica puede actuar sobre el sistema nervioso simpático para cerrar los vasos sanguíneos de la zona afectada.

Desafortunadamente los efectos de la hipnosis son variables de un sujeto a otro, lo cual hace que sólo se pueda aplicar para anestesiar a personas que hayan logrado un cierto grado de profundidad en el trance hipnótico. En el caso de una operación quirúrgica de urgencia o de alto riesgo, es inutilizable, debido al tiempo que se requiere para hipnotizar y preparar al paciente. Es muy recomendable para pacientes con quemaduras, debido a que, por el tratamiento normal, requieren varias sesiones que los debilita y se dificulta la anestesia con los medicamentos químicos. También es útil en ortopedia, donde se repiten las operaciones, y en casos de punciones torácicas o abdominales.

Para anestesiar al paciente hipnotizado se puede proceder de la siguiente manera: *Cuando yo cuente hasta tres, tu mano derecha quedará insensible al dolor, tanto en la superficie como en la profundidad... Quedará completamente adormecida... No sentirás ningún dolor... ¡**Uno**! Tu mano se está adormeciendo en la parte que estoy señalando* (ahora tocas su mano y le trazas con tu dedo un cuadrado en su piel). *¡**Dos**! Cada vez se pone más insensible... ¡**Tres**! Ya no sientes dolor, está completamente anestesia-*

da. Para comprobar el grado de anestesia, el médico puede proceder a pinchar al sujeto con una aguja. La reacción de éste le permitirá deducir si todavía necesita más sugestión.

Una vez que la mano ha quedado anestesiada, la insensibilidad se puede transferir a otra parte del cuerpo: *Ahora que no sientes el pinchazo en la mano, se adormecerá también tu diente cuando yo lo toque... Ha quedado ya dormido, completamente anestesiado... No sientes ya ningún dolor... Tampoco sangrará cuando yo lo saque*.

LA FUERZA DEL ALMA EN EL CUERPO

Una mujer cuyo brazo se ponía rígido en momentos de miedo o de tensión nerviosa, narró bajo hipnosis haber sido un joven trabajador de una hacienda a comienzos de 1800, cogido preso por robar trigo para dar de comer a su madre y sus hermanos. Un día escapó en un tren, pero fue descubierto; al saltar a otro vagón resbaló y tuvo que agarrarse con una mano de un perno que sobresalía. Trató en vano de sostenerse, pero la fatiga lo venció y cayó, lo cual causó su muerte.

Otro paciente dijo sufrir de la presión arterial, y que los exámenes clínicos mostraban una diferencia de presión en cierta zona del vientre. Al pedirle que se ubicara en el primer momento de su vida actual o pasada en el que comenzó su problema arterial, dijo ser un niño de cuatro años que estaba tratando de pasar al otro lado de una quebrada junto con otros amiguitos. Resbaló y cayó de costado sobre una estaca, que se le clavó en un lado del vientre. Sus amiguitos lo llevaron sangrando a su casa. El médico fue llamado, pero fue inútil. La pérdida de sangre le ocasionó la muerte.

En casi todos los casos, el simple hecho averiguar la causa del trauma produce la sanación. Sin embargo, es bueno reforzar al paciente con un poco de sugestión antes de despertarlo: *Ahora que ya sabes el origen de tu malestar, dejarás de sentir ese síntoma del pasado... Ya no lo necesitas más... Ahora estás muy bien, ya entiendes que fue lo que sucedió... Voy a contar de uno a tres, y sacas por completo ese dolor de tu cabeza* (de tu brazo, de tu estómago, etc.).

Si una mujer manifiesta inconscientemente rechazo a los hombres, por ejemplo, esa conducta puede haberse creado por ultrajes o violación en su niñez. Para averiguarlo, se le puede pedir que nos hable de su papá, de sus primos o vecinos. También se le puede preguntar si considera que debe perdonar a alguien.

MANERA DE ALIVIAR UN DOLOR

Un dolor de cabeza crónico, como la migraña o jaqueca, usualmente desaparece con una regresión de memoria al momento en que se originó tal síntoma: *Ubícate ahora en la causa de tus dolores de cabeza*. Espera un poco a que el paciente recuerde y exprese alguna vivencia. Cuando lo haya hecho, le puedes pedir que busque otra, hasta que diga no ver más: *Ahora busca otro momento en cual te haya sucedido algo en la cabeza*. Si el paciente despierta con un dolor después de la sesión de hipnosis, procede a hipnotizarlo nuevamente por el método rápido, y luego le sugieres algo como lo siguiente (puede ser algo parecido, que se te ocurra):

Voy a contar de uno a tres. Con cada número irá saliendo poco a poco tu dolor (de cabeza o tu malestar en el cuello, en el estómago, etc.). *Al llegar a uno estarás sin dolor*. —Puedes refor-

zar la acción sobando con tus manos la parte afectada, como en ademán de sacar algo.

¡Uno!*... El dolor comienza a salir... Está siendo reemplazado por una sensación de bienestar*. Si el dolor es en la nuca, por ejemplo, simultáneamente le haces un poco de masaje allí (lo aprietas y lo aflojas).

¡Dos!*... Está a punto de salir completamente* (lo sigues sobando o masajeando en la parte del cuerpo mencionada). *Sientes que llega a tu mente una energía maravillosa, una sensación de bienestar como nunca antes.... Ahora, cuando yo diga Tres, y dé un golpecito aquí* (tócalo), *el resto del dolor saldrá inmediatamente y sentirás una increíble sensación de alivio*.

¡Tres!*... ¡Salió!... El dolor desapareció; te sientes maravilloso*. Al decir esto, lo golpeas suavemente con tus dedos en el lugar que mencionaste.

DEJAR DE FUMAR Y OTRAS ADICCIONES

Usualmente la gente fuma para eliminar la ansiedad y tener confianza. La rutina de manipular el cigarrillo en los dedos, llevarlo a los labios y aspirar el humo, brinda, en cierto modo, una evasión momentánea a la rutina del trabajo, a los quehaceres domésticos, a las preocupaciones, etc. **La repetición crea el hábito**, y el hábito se constituye en una necesidad. Para salir de ese ciclo y dejar el vicio del cigarrillo, es requisito que la persona quiera hacerlo, y ello lo puede lograr, incluso, sin hipnosis. La terapia consiste en emplear una técnica de asociación de ideas que la hagan sentir incómoda con lo que hace. Que a partir de ahora, la próxima vez que sienta ansias de fumar, agarre el cigarrillo con la mano

contraria a la que habitualmente utiliza para ello. Esto la hará sentirse incómoda, mal o insegura, pero podrá fumar.

Antes de que se acostumbre a esa manera, cambie de lugar el cigarrillo en la mano; ahora sosténgalo entre dedos diferentes a los habituales, y sienta que con esa postura está haciendo el ridículo; sienta que lo absurdo de esa operación la hace sentir mal.

Para reforzar los efectos de la terapia, por la noche coloque junto a su cama uno o dos ceniceros con las colillas y cenizas de los cigarrillos del día. Sienta ese olor asqueroso, y sienta como le repugna tener que pasar toda la noche así, de manera tan incómoda. Antes de dos o tres días comenzará también a sentir ese olor y sabor asqueroso cada vez que se lleve un cigarrillo a los labios.

Posteriormente, y antes de habituarse a esta nueva forma, ponga el cigarrillo en un lado de su boca contrario al habitual, y observe que ello no le produce ningún placer. Se siente como una persona tonta, y quiere apartar el cigarrillo de su boca. Hágalo, y sienta el placer de ser libre.

Por lo menos una vez al día, durante dos o tres minutos, imagine en su mente una pantalla de televisión en la que usted se visualiza llevando el cigarrillo a la boca.. Siente que está asqueroso... Y lo tira... Se imagina que está con amigos... Se lleva el cigarrillo a la boca... Siente que está asqueroso y lo tira... Se imagina en el trabajo... Se lleva el cigarrillo a la boca... Siente que está asqueroso y lo tira... Lo lleva nuevamente a la boca... Y está asqueroso, y así de una manera continua. **Una idea que se repite de manera continua produce un resultado eficaz por efecto de la asociación**.

Ahora deje de fumar los minutos que pueda, y reemplace esa rutina por otra distinta que no le haga daño, tal como leer partes de un libro, escuchar un disco de música clásica relajante, tomar un vaso de agua, tararear una canción, saborear un confite, etc. Ya

aguantó los minutos, ahora puede aguantar unos minutos más, incluso hasta horas. Ya lleva horas sin fumar, entonces puede aguantar una hora más, y así, hasta ir sumando días y días. Sienta el placer de ser un no-fumador.

El procedimiento anterior también se puede aplicar bajo hipnosis, y se puede complementar con lo siguiente: Se le dice al paciente que imagine estar disfrutando el campo, respirando el aire puro de la mañana, y que sienta el agradable aroma de las flores que hay en los jardines cercanos: *El día está hermoso... Observa los árboles... Siente los trinos de las aves... Respira profundo toda esa energía del campo.... Siente como el aire puro limpia ahora tus pulmones... Siente como al exhalar el aire va saliendo toda esa contaminación que tenías en ellos... Siente salir todo ese veneno dejado por el humo de los cigarrillos... Ahora que "**ya eres**" un "**no-fumador**" siente esa apacible energía que te rodea... Disfruta el aroma de las flores, de la tierra húmeda, del aire de las montañas... Siente lo agradable que es ser no-fumador*.

Procura hacer sugestiones que afirmen: *Disfruta el aroma del campo.... Ya eres no-fumador y eso te hace muy feliz.... Sigue respirando ese aire puro y fresco... Saca completamente de tus pulmones todo ese asqueroso veneno.... Te sientes estupendo... Es una sensación de bienestar maravillosa.... Te sientes muy bien ahora que eres no fumador.... Ahora te fastidia el olor y el sabor del cigarrillo... Te sabe a algo que te repugna.... No sabes a qué, pero te repugna...*

Sanar adicciones requiere usualmente varias sesiones. Se puede hacer por pasos fáciles de lograr. Por ejemplo, la primera vez se le puede sugerir al paciente que ya no le hace falta el cigarrillo: *ahora permaneces más tiempo sin fumar, y eso te hace sentir bien*. Así, poco a poco, hasta una sesión en la que le sugieras terminar de un todo y por todo con ese asqueroso vicio que tanto le

repugna. Este mismo procedimiento se puede usar para dejar el licor o comer en exceso.

CURACIÓN DE UNA MANÍA O DE UN ESPASMO

Ciertas manías o tics, movimientos inconscientes producidos por la contracción involuntaria de los músculos, usualmente se curan invitando al paciente a que se ubique en la primera causa de ese síntoma. Localizado el origen, se procede según el caso y se le sugiere que ya se siente bien, que ya no necesita comerse las uñas o hacer ese movimiento. Si no hay una respuesta positiva, se le puede decir algo como lo siguiente: *Voy a contar de tres a uno. Al llegar a uno, pasa ese tic al dedo pequeño del pie*.

RECUPERACIÓN DEL OLFATO, DEL GUSTO, ETC.

Ciertas funciones del organismo se pueden perder por mutilaciones accidentales, desórdenes biológicos o bloqueos psicológicos, ocasionados por traumas o sugestión. En el caso del olfato, por ejemplo, hemos atendido pacientes que lo habían perdido por causa de conmociones fuertes, usualmente en accidentes, y lo recuperaron bajo hipnosis con el siguiente procedimiento:

Dirige tu mirada al interior de tu cerebro y observa, o siente, en qué punto está conectado el dedo pequeño de tu mano —mientras le dices esto, tomas una de sus manos y le tocas el dedo meñique, por ejemplo—. *Ahora observa a qué punto está conectado tu olfato*. Cuando afirme saberlo, le dices: *Ahora voy a contar de uno a cinco. Mientras lo hago, irás desconectando poco a poco tu dedo. ¡Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco!.... Ahora conecta tu*

olfato donde estaba el dedo. ¡Uno.. Se está conectando.. Dos.. Sigue conectándose... Tres... Cuatro... Está quedando ya conectado... Cinco!... Ya está conectado... Ya puedes oler normalmente... Vamos a ensayar... Ahora tu cerebro recordará o aprenderá nuevamente cada olor. —En este momento le pasas cerca de su nariz algo que huela fuerte, tal como perfume, alcohol, pintura, café, etc. Si afirma estar oliendo algo, le dices qué es y lo animas a continuar: *Vas muy bien... Ahora vamos a probar con otro aroma.* Y así sucesivamente, hasta que el paciente sienta seguridad, caso en el cual le sugieres: Ahora que tu olfato está bien, voy a contar de uno a cinco para que lo vuelvas a conectar donde le corresponde normalmente. ¡Uno.. Dos..... Cinco!.... Ahora vamos a conectar también tu dedo donde le corresponde.

MEJORAR LA AUTOESTIMA

Ahora imagina que estás frente a un tablero en el que se encuentra escrito todo lo desagradable que las personas dicen o piensan de tí, esas etiquetas que te marcaron y que no dejaban reflejar las cualidades maravillosas, firmes y buenas que realmente tienes. Ahora coge un borrador y borra esas etiquetas del tablero. Bórralas una a una, elimínalas, ya no tienen ningún sentido para tí.

Ahora que el tablero ha quedado en blanco, toma una tiza y escribe todo lo positivo que quieras escribir, tal como las palabras que describen lo que eres. Escribe: Seguro... Importante... Capaz... Buenos sentimientos... Inteligente... Ahora escribe otras palabras positivas que te describan... Mira esas palabras, y comienza a imaginarte erguido y orgulloso de ser como eres. Ahora eres tú, y eso te hace feliz.

Te sientes estupendo. Tu aspecto y el modo en que actúas y piensas son estupendos; contribuyen a hacerte la persona maravillosa que eres. Imagínate experimentando esa energía nueva y saludable que ahora recorre todo tu cuerpo y te ayuda a realizar todo lo que necesitas hacer. Imagínate ahora enfrentando cada una de las situaciones que antes te hacían sentir mal o inferior, y observa ahora cómo las enfrentas con seguridad, confiado en tu capacidad.

Ya sientes que puedes hacerlo... Tienes la energía necesaria... Eres la persona adecuada para hacerlo... Puedes asumir esa responsabilidad... Puedes resolver eso... Puedes hacerlo... Eres importante en lo que haces... A partir de ahora ya no tienes tiempo para pensamientos o sentimientos negativos. Tu mente está ahora llena de ideas positivas y consideras la vida como una aventura que vale la pena vivir.

MOTIVACIÓN PARA ALCANZAR EL ÉXITO

Imagina que nada te impide llegar a ser la persona de éxito que quieres ser. Imagina un día perfecto, un día en que te despiertas y sabes que todo te va a salir bien. Tus sentimientos son buenos; te sientes en paz; te sientes maravillosamente. Imagínate derribando con mucho amor los obstáculos que se te presentan a medida que avanzas, y perdonando a todos aquellos que se interponen en tu camino. Te sientes a salvo, seguro y complacido por tener el control y el poder dentro de tí para cambiar y ser la persona de éxito que quieres ser. Tus sentimientos son buenos; te sientes en paz; te sientes contento. Ahora imagina que coges este día especial y lo colocas un poquito en el futuro; un día o dos, una

semana o un mes. Imagina que resuelves cada conflicto, cada problema, cada disgusto, y que decides no seguirlos recordando como parte de tu presente.

Coloca ahora cada disgusto o conflicto en bolsitas para basura, y deja que una luz maravillosa se las lleve muy lejos, como un sueño que ya pasó. Imagina una sonrisa en tu rostro. Estás en paz y contento; has encontrado con amor las soluciones a los problemas, y estos se han resuelto. Ahora estás libre de cargas del pasado; estás confiado y seguro de tí mismo.

Ahora imagina lo que desearías cambiar en tí, o una meta que te gustaría realizar. Imagínate poniendo energía y amor en tu trabajo; imagínate culminándolo. Ahora ves nuevas oportunidades, ves nuevos desafíos que son más excitantes que los anteriores. Te ves con energía renovada, te muestras entusiasta, te concentras y desarrollas nuevas ideas a partir de las viejas. Te sientes ahora lleno de energía positiva. Sientes que espiritualmente eres una persona de éxito. Alcanzas tus objetivos.

Tienes muchas opciones, y cualquier cosa que elijas hacer, cualquier rumbo que tomes, es el que consideras que será positivo para tus aspiraciones. Toda elección que haces y todo camino que tomas, es el que consideras más apropiado. Entiendes ahora que cualquiera se puede equivocar, pero eso ya no te preocupa, pues estás dispuesto a cambiar y mejorar cada día. Ahora ves el camino con nueva vitalidad, con un entusiasmo renovado, dispuesto a vencer los obstáculos como el mejor de los atletas.

SANAR IMAGINANDO LUCES DE COLORES

Para aprovechar el poder de la sugestión, se le puede crear al sujeto una fantasía alusiva a la sanación de algún órgano o parte del cuerpo. Se le puede sugerir lo siguiente: *Ahora visualiza un hermoso jardín con bancas para descansar y senderos para caminar* —Se puede emplear también otra imagen cualquiera que sea del agrado del paciente, tal como una playa con palmeras, el rumor de las olas, el olor salino del mar y la refrescante brisa—. *En ese hermoso templo con columnas y escalas de mármol que ves al fondo, te espera un anciano muy sabio y bondadoso. Camina hacia él y observa que te inspira mucho amor y confianza.*

Puedes percibir su sabiduría de muchos siglos; sientes de que de algún modo ha sido tu maestro espiritual, tu amigo y consejero. Ahora entras con él al templo. Hay un amplio salón en el que caminan algunas personas que también reflejan sabiduría, amor y mucha paz. Al fondo puedes observar una habitación bellamente iluminada.... Ahora que has llegado allí puedes observar que la luz proviene de unos cristales que flotan cerca del techo. Hay dos bancas: una para tí y la otra para sentarse tu Maestro... Te acuestas y sientes que te llena una profunda paz.

Ahora tu Maestro va a controlar con el poder de su mente el movimiento y los rayos de luz de los cristales para recorrer y sanar todo tu cuerpo. Se comienzan a mover y a dirigir rayos de luz intensa y hermosa hacia cada célula, cada órgano, cada nervio de tu cuerpo... Siente el calor de sanación a medida que penetran en tu cuerpo esos rayos de color verde, azul, dorado, amarillo, violeta, rojo, etc... A cada punto exacto que requieres sanar está llegando el color apropiado... El Maestro también puede usar más de un color para darte alivio... Es una luz muy hermosa, poderosa y curativa.... Mientras se va dando la sanación de tu

cuerpo y el fortalecimiento de tu Espíritu, puedes hacerle preguntas al Maestro... Las respuestas te llegarán en forma de palabras, imágenes, emociones o sentimientos... La forma no tiene importancia... Haz la pregunta que quieras, y escucha la respuesta. Siente la luz... Es tan fuerte, tan poderosa, tan curativa... Escucha las respuestas y permanece en el estado profundo... Deja que tu cuerpo absorba esta luz... Deja que las enfermedades, los malestares o los síntomas adversos desaparezcan... Te sientes cada vez más revitalizado en tu ser... Es una sensación maravillosa.

El Maestro puede darte claves o pistas acerca de los orígenes de tus enfermedades, de tus síntomas o de tus dolores. Si ves orígenes en la edad adulta, en la juventud, en la más tierna infancia, o inclusive antes, está bien. Esas imágenes te darán comprensión.

Ahora comienza a descartar todo lo negativo de tu ser... Abandona el miedo. Ya no lo necesitas. No hay nada que temer... Eres inmortal y eterno. Nada puede lastimarte... Saca también la tristeza y la culpabilidad. Elimina también la pena y la desesperanza... Abandona los enojos y las frustraciones. Lo único que estos sentimientos hacen es obstruir el camino... Desecha la preocupación, la tensión y la ansiedad... En lugar de todo esto, siente emociones positivas, que son las que realmente constituyen tu verdadero yo interior... Siente la paz y el amor... Siente la armonía, la alegría y la felicidad más elevada. Estos son tus verdaderos estados interiores: Amor, perdón y alegría. Te sientes cada vez mejor, más liviano y positivo. Sientes que tu vida está más llena de alegría y de más satisfacción, a medida que abandonas todos los temores, toda la tristeza, la ansiedad y la tensión.

Ahora la curación está terminando. Ya te sientes mejor. Estás interiormente muy calmado y más apacible... Estás pleno de esperanza y dispones de más alegría, de más deseos de mejorar y servir a los demás. Ya se detienen los cristales, y sólo la luz natural

ilumina ahora el cuarto... Te levantas y sales con el Maestro... Pasas por el salón en el que se encuentran esas personas bondadosas y sabias que viste al comienzo... Te encuentras ya en la puerta de entrada... El paisaje y los jardines son hermosos... Te dispones a bajar las escalas y le agradeces al Maestro todo lo que ha hecho por tu recuperación... En cualquier momento que necesites entrar en contacto con él, cuando necesites encontrarlo y curarte de nuevo, solamente visualiza este lugar, llénate de luz y vuelve aquí de nuevo.

Regresa ahora al jardín... Aspira la apacible energía del lugar... Libera allí toda la energía negativa que aún sientas, tal como la envidia, los celos, la ira, las preocupaciones, el miedo, los apegos materiales, el egoísmo, los síntomas de las enfermedades que ahora has sanado. Y toma de ese hermoso jardín espiritual todos los valores positivos que necesites traer de regreso... Llénate de amor, alegría, perdón, paciencia, humildad, caridad, comprensión, tolerancia, justicia, seguridad, aceptación. A continuación se hace el procedimiento usual para despertar al sujeto, y terminar así la sesión.

CON AMOR TAMBIÉN ES POSIBLE SANAR

Si quieres ensayar una sugestión de amor para calmar dolores del cuerpo y del alma de un paciente, invítalo a que se siente cómodamente, y luego le sugieres algo como lo siguiente: *Cierra tus ojos... Piensa en tu corazón; imagínalo lleno de amor.* En este momento le tocas suavemente sus párpados con tus dedos y le refuerzas la sugestión: *¡Mantén cerrados tus ojos! ...Ahora abre en tu frente una ventana de luz verde* (dibuja suavemente un cua-

drado en su frente con la punta de tu dedo) *y libera por allí todo lo negativo de tu ser: Sale el rencor... Sale el odio... Sale la ira... Sale la envidia... Sale el temor... Sale el dolor... Sale la inseguridad... Sale el dolor y el malestar... Te sientes muy bien.* **—Algunas personas pueden entrar en trance hipnótico con esta simple sugestión—**.

MEDITACIÓN PARA EL DESAPEGO

Cierra los ojos, e ***imagina un lugar muy especial para tí***, tal como *una casa en el campo, un bosque o una playa a la orilla del mar... Visualízalo en tu mente de la forma más agradable posible... Este lugar es muy confortable... Tómate un momento para sentirlo y disfrutarlo.... Ahora coloca en este lugar confortable todas las cosas que quieras, tal como tu casa, tus muebles, tu carro, tu ropa, tus joyas y todos los objetos de valor que son importantes para tí, tal como tus cuadros, tus revistas, tus colecciones.... Trae todos los que tú consideres que pueden ser importantes en tu vida; incluso, puedes colocar los que deseas tener y aún no tienes... Tráelos todos, y tómate un tiempo para acomodarlos en este lugar, hasta lograr tu casa o tu lugar de ensueño... Dedícate un tiempo para ver y disfrutar cada cosa....*

Ahora trae a este lugar tus juguetes y tus animales preferidos... Trae también tus seres más queridos.., tu familia más cercana.., tu pareja.., tus abuelos.., tus padres.., tus hermanos.., tus hijos.., tus primos.., tus tíos... Trae también a tus amigos de más confianza, y si el lugar lo permite, trae a tus amigos más distantes y tus familiares lejanos... Trae a todas las personas que quieras tener cerca... Tómate un tiempo para reconocerlos y saludarlos a todos.

Ahora que estás en este lugar tan cómodo y tan especial, con todas las personas que amas y las cosas que deseabas, tómate un tiempo para sentirse cómodo y a gusto, para disfrutar plenamente con los vuestros y con lo tuyo, hasta que sientas que deseas un poco más de intimidad con las personas que más amas... Ahora comienza a imaginar que vas retirando los objetos menos importantes para tí.., imagina que se van desapareciendo de este lugar tan agradable, pues ya no hacen falta, hasta que se vayan desapareciendo también los que antes considerabas importantes... Lentamente vas quitando los elementos desechables.., los juguetes.., el dinero.., las joyas.., el carro.., la finca.., la casa... Ahora continúa con las mascotas y el resto de los animales, mientras observas tranquilamente como van desapareciendo.

Ahora sólo quedan los seres que más amas, tal como tu madre, tus abuelos, tus tíos y tus amigos más queridos. Y aunque no hay casa ni objetos materiales, te encuentras muy a gusto rodeado por todos ellos... Disfrutas su compañía sin nada material... Te sientes muy bien en este espacio tan amplio, rodeado sólo por la energía universal del amor, y ahora quieres convertir en ese cosmos de amor a tus familiares y amigos menos cercanos... Tómate un tiempo para ir despidiendo a cada uno de ellos, mientras observas como se van convirtiendo poco a poco en una luz hermosa... Deja en este lugar sólo tres de los seres amados, de modo que sientan tu amor libre de toda atadura material.., un amor por la esencia del ser, y no por los cuerpos u objetos que tenían.

Sigues en este lugar inmenso y pleno de luz y energía de amor.., un lugar sin nada material.., y sientes que incluso tu cuerpo material ha desaparecido... Ahora sientes que ya puedes ir entregando a la luz de amor cada uno de los seres que están contigo... Elige uno para ello y quédate únicamente con dos... Despídete amorosa y espiritualmente de este ser, entendiendo que es luz siempre viva.

Ahora despide a uno de los dos seres que están contigo, y permanece únicamente con uno... Tómate un tiempo para despedirlo, para darle todo el afecto que le tienes... Ahora sigues en este inmenso y agradable lugar de luz sin ningún objeto material... Es un lugar de luz blanca y apacible, en el que sólo están tú y la otra persona... Tómate un tiempo para disfrutarlo, y siente que ya puedes entregar tu compañía a la luz; siente que ya puedes despedir a quien ha sido tu compañero de viaje por este cosmos de amor.

Siente que eres energía de amor en este inmenso lugar.., siente que nada ni nadie material te hace falta... Es un lugar muy agradable lleno de luz.., únicamente luz... Un lugar de luz blanca, y estás solo... Ahora sientes que también te quieres fundir en la luz.., y lo vas haciendo lentamente... Ahora desaparece la imagen que tenías, y sólo queda tu imaginación y la luz.., tu vivencia y la luz.., la realidad que eres, y no la apariencia que proyectabas a los demás... Tómate un tiempo para sentir esa luz.., para ser esa luz... Disfruta plenamente el momento.

Ahora decides que ha llegado el momento de regresar de este hermoso viaje a la luz, y vuelves a tomar poco a poco tu forma física en tu imaginación, y te visualizas en el lugar que quieres. Observa qué ha cambiado, y, lentamente, con la nueva visión de tu ser, toma ahora la actitud más conveniente para disfrutar tu vida actual, aceptando con amor todos los aconteceres, todos los tropiezos, todos los obstáculos... Ya puedes entender qué es lo realmente importante.

Ahora ya puedes comenzar a ver lo bueno de las cosas y disfrutar lo que te rodea, ***como la grácil mariposa convive con el aroma y el color de las flores, sin poseerlas ni maltratarlas, mientras se deja llevar libremente por el jardín de la vida, empujada por el viento del destino****.*

11
Gotas del Alma

HUELLAS EN LA ARENA

Una noche soñé que caminaba a lo largo de una playa acompañado por Dios. Durante la caminata, muchas escenas de mi vida pasada fueron proyectándose en la pantalla del cielo. Según iba observando cada una de ellas, notaba que unas huellas se formaban en la arena; unas veces aparecían dos pares, y otras solamente un par. Esto me preocupó enormemente, porque pude notar que durante las escenas que reflejaban etapas tristes de mi vida, cuando me hallaba sufriendo por angustias, penas o derrotas, solamente podía ver un par de huellas en la arena.

Entonces le dije a Dios: *"Señor, tu me prometiste que si te seguía, caminarías siempre a mi lado. Sin embargo, he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida sólo había un par de huellas en la arena. ¿Por qué no estuviste caminando a mi lado cuando más te necesitaba?"*.

El señor me respondió:

> "Las veces que has visto sólo un par de huellas en la arena, hijo mío, ha sido cuando te he llevado en mis brazos".

TODO VIAJE COMIENZA CON UN PASO

La hormiga labra el hormiguero sacando en cada viaje sólo un grano de arena. El obrero levanta el edificio pegando adobe por adobe. Hasta el árbol más grande crece sólo unos pocos milímetros por día. El alpinista escala la montaña paso a paso, comenzando desde abajo. Una escalera permite llegar muy alto, pero es necesario hacerlo por los peldaños.

De igual manera, si quieres triunfar en un oficio, capacitarte en una profesión, levantar una familia, reunir una fortuna, crear una obra social o dejar un vicio, debes fijarte pasos diarios fáciles de alcanzar. Por ejemplo, no digas que a partir de mañana dejas de fumar, porque de antemano sabes que eso es casi un imposible. En vez de eso, **a partir de ahora mismo**, merma un cigarrillo semanal o diario a tu vicio. También puedes proponerte resistir 5 minutos sin hacerlo, y así, de 5 en 5, ir aumentando la cuota.

Lo mismo se puede hacer con el licor o la droga. En vez de pensar en el largo camino que falta por recorrer, mira hacia atrás, para ver lo que has logrado avanzar y ahorrar. No te detengas. No hay camino sin tropiezos. Si desfalleces y caes, no te rindas. Descansa un momento y replantea tus metas o tus problemas. Toma este hecho simplemente como una pausa para tomar aliento.

Hay amor cuando se puede decir
"Te amo a pesar de tu conducta"

NO LOS LLAMES CUANDO MUERAN

Cuando muera un ser querido, no lo llames ni lo culpes de tu tristeza o soledad, pues lo puedes frenar en su proceso. Si lo amas, ora a Dios por él, y dile que aceptas que se haya ido; que deseas que avance hacia la dimensión que le corresponde. Si murió alguien que consideras te hizo daño, perdónalo; no le sigas deseando el mal más allá.

Alguien le preguntó a un guía espiritual acerca de un familiar secuestrado: *"Maestro, ¿mi sobrino está vivo o muerto?"* Y él respondió: —*¿cómo lo sientes tú? Cuantos vivos hay, que para algunos están como muertos, y cuantos muertos hay, que para algunos todavía están como vivos*—.

Recuerda y visita a tu familiares cuando todavía estén vivos. Cuantos hay que ignoran y no disfrutan lo que tienen, pero que se ponen tristes cuando lo pierden.

EN VIDA, HERMANO

Prefiero que compartas conmigo unos pocos minutos, ahora que estoy vivo, **y no una noche entera cuando muera**. Prefiero que estreches suavemente mi mano, ahora que estoy vivo, **y no que apoyes tu cuerpo sobre mi cadáver cuando muera**. Prefiero que me regales una sola flor, ahora que estoy vivo, **y no que envíes un hermoso ramo cuando muera**. Prefiero que me dediques una leve plegaria, ahora que estoy vivo, **y no un poético epitafio sobre mi tumba cuando muera**. Prefiero escuchar que me aceptas así, con mis defectos, ahora que estoy vivo. Es mejor decirlo tarde, que nunca... **¡Me alegro que estés bien.. Te he pensado.. Te amo.. Te perdono!**

DESIDERATA

Camina plácido entre el ruido y la prisa, y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio. En cuanto sea posible, y sin rendirte, mantén buenas relaciones con todas las personas.

Enuncia tu verdad de una manera serena y clara, y escucha a los demás, incluso al torpe e ignorante, pues también ellos tienen su propia historia.

Esquiva a las personas ruidosas y agresivas, pues son un fastidio para el espíritu. Si te comparas con los demás, te volverás vano y amargado, ya que siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú.

Disfruta de tus éxitos, lo mismo que de tus planes. Mantén el interés en tu profesión, por humilde que sea; tómala como un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los tiempos.

Sé cauto en tus negocios, pues el mundo está lleno de engaños, mas no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que existe.

Sé sincero contigo mismo. En especial, no finjas el afecto y no seas cínico en el amor, pues, en medio de todas las arideces y desengaños, es perenne como la hierba.

Acata dócilmente el consejo de los años, abandonando con donaire las cosas de la juventud. Cultiva la firmeza del espíritu para que te proteja en las adversidades repentinas. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad. Sobre una sana disciplina, sé benigno contigo mismo.

Tú eres una criatura del universo, no menos que las plantas y las estrellas, y tienes derecho a existir. Y sea que te resulte claro o no, el universo marcha como debiera. Por eso debes estar en paz con Dios, cualquiera que sea tu idea de Él, y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones.

Conserva la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida. Aún con toda su farsa, penalidades y sueños fallidos, el mundo es todavía hermoso. ¡Sé cauto y esfuérzate por ser feliz!

Autor anónimo, siglo VI

PRIMERO LA SIEMBRA, LUEGO LA COSECHA

El discípulo recién venido al cenáculo de la oración, oyó comentarios en torno a las lecciones y ejemplos de Cristo, y en la oración que le correspondió pronunciar exclamó eufórico: — *¡Señor, mi corazón vibra de alegría al aceptarte!... Ahora, Amado Jesús, pido que me aceptes, dándome algún encargo en tu servicio!...*

El nuevo aprendiz, sofocado de lágrimas, nada más consiguió decir. Desde aquel instante comenzó una vida nueva. Llenó de actividad sus horas, relacionando comprensión humana y trabajo benéfico. Los días pasaron, hasta que, cierta noche, encontrándose muy cansado, le pareció ver al frente a Jesús que le sonreía. El servidor se arrodilló y exclamó emocionado: — *Señor, me avergüenzo por no ofrecerte nada... Me entregué inútilmente en tus manos. De tus semillas de amor que esparcí, ninguna consiguió germinar... Hablé de tí a los que sufrían, y muchas veces tuve amargas reacciones de revuelta y desesperación... Hablé en tu nombre a los hombres doctos, y apenas tuve de ellos manifestaciones de ironía vestidas de bellas palabras... Apelé a las personas seguras y contentas de la vida, rogándoles que abrazacen a los infelices, y obtuve promesas de cooperación que no cumplieron...*

— *Conversé sobre el perdón con los hermanos ofendidos, recomendándoles tolerancia para con los agresores, y, aunque muchos movieron los labios diciendo que disculpaban las afrentas recibidas, en el fondo de sus almas las llagas del resentimiento continuaron corroyéndoles las fuerzas del corazón... Insistí con algunos amigos queridos que estuvieron en un momento dado haciendo buenas obras en tu nombre, para que permaneciesen fieles a tus esperanzas, pero desertaron, desalentados, no creyen-*

do ya en tus promesas... ¿Qué debo hacer, Señor, si planto tus enseñanzas y no obtengo ningún resultado?

Jesús le acarició la frente y le habló compasivo: - **Amigo, continúa sirviendo y no temas. ¿Dónde vistes el labrador que echase las semillas en la tierra y las viese germinar en el mismo instante?... El servicio que te confié es aquel mismo que el Padre me dio a hacer... Ningún gesto de bondad y ninguna palabra de amor se pierden en la construcción del reino del bien eterno... Continúa tratando de comprender, servir, amar y sembrar.**

Dios, nuestro Padre,

sabe dónde, cómo y cuándo hacer el resto.

Adaptado del libro PALABRAS DEL CORAZÓN,
por el Espíritu de Irma Castro, psicografiado por Chico Xavier.

EL AMOR ES ALGO PERSONAL

La familia se había reunido para cenar, y el hijo mayor anunció que iba a casarse con la vecina de enfrente. *"¡Pero si su familia no le dejó nada...!"*, objetó el padre. *"¡Ni ha sido capaz de ahorrar un céntimo!"*, añadió la madre. *"¡Y no sabe una palabra de fútbol!"*, dijo el hermano pequeño. *"¡Jamás he visto a una chica tan cursi!"*, dijo la hermana. *"¡Sólo sabe leer novelas!"*, dijo el tío. *"¡No tiene gusto para vestir!"*, dijo la tía. *"¡Se lo gasta todo en maquillaje!"*, dijo la abuela.

"**Todo eso es verdad**", dijo el muchacho. "**Pero tiene una enorme ventaja sobre todos nosotros**".

"*¿Cuál?*", exclamaron todos.

"**Que no mira mis defectos ni los vuestros**".

Anthony de Mello

ESPERA UN POCO MÁS

A veces ruge la tempestad de la incomprensión en el ambiente doméstico y experimentas el ímpetu de reaccionar coléricamente. *Entretanto, nada digas. Espera un poco más.*

A veces aparecen desacuerdos entre amigos y quieres asumir una posición drástica dejado llevar por las impresiones del momento. No obstante, no te perturbes. *Espera un poco más.*

A veces los compañeros te traen noticias alarmantes con relación al comportamiento infeliz de determinados hermanos y, en lo íntimo, te dispones a la censura apresurada. Sin embargo, no te apresures. *Espera un poco más.*

A veces recibes injurias que te duelen en el sentimiento y te inclinas de inmediato a promover tu propia defensa. No desesperes. *Espera un poco más.*

Nunca respondas a la violencia con la violencia. Muchos delitos, calamidades, desequilibrios y tragedias generan por largo tiempo sufrimiento y sentimientos de culpa, simplemente porque las víctimas de la precipitación no quisieron esperar un poco más.

Adaptado de PALABRAS DEL CORAZÓN, libro psicografiado
a través de Francisco Cándido Xavier por el Espíritu de Irma Castro.

Si en la oscuridad se enciende una luz,
desaparecen las tinieblas

Cambia la preocupación por ocupación

LA TORTURA, NI ARTE NI CULTURA

Matar no debe considerarse un arte, ni el toreo una fiesta, ni las peleas de gallos o de perros una diversión. **Arte es la manifestación de algo superior, y fiesta, una expresión de sana alegría**. Matar un animal para salvar nuestra vida puede que tenga una justificación natural, pero humillarlo y hacerlo sufrir por diversión, lujo o ambición, es algo que no compartimos. Nos duele ver al animal acorralado, herido y jadeante en una lucha desigual o sin justificación.

En España, en cierta festividad mal llamada religiosa, atan a los cuernos del animal un par de mechones que luego encienden. Las llamas queman los ojos del pobre animal mientras corre dolorido tratando de huir de algunos salvajes que lo persiguen con varas puntiagudas, mientras en su lomo van quedando clavados los dardos de papel con aguja que otros tantos desalmados le lanzan desde los palcos.

QUIERO SER LIBRE

La libertad es un derecho de todos. Imagina que eres un ave que podía volar por las nubes, las montañas y los árboles. Ahora imagina que te han encerrado en una jaula en la que tienes que pasar el resto de tus días y comer solamente lo que tu carcelero quiera y recuerde darte.

¿Consideras que puedes ser feliz?

MALA RELACIÓN DE PAREJA

Es de suponer que el matrimonio, o la unión libre, es la culminación de un proceso de mutuo reconocimiento, en el que cada uno acepta al otro tal como es. Desafortunadamente para algunos, **el amor es ciego** en esa primera fase de la relación: él siente que ella es la ilusión de su vida, la reina de su corazón, la linda hechicera. Igualmente, ella cree que no existe otro mejor que su príncipe, no ve sus defectos, y le cree y perdona todas sus mentiras. Al abrir los ojos a la realidad, afrontar la obligación del compromiso, la crianza de los hijos y el verse diariamente, la linda hechicera pasa a ser una maldita bruja, y el príncipe se convierte en el ogro de las pesadillas.

Aquellos que se casaron por huir de la casa, conveniencias sociales o intereses económicos, más que por un amor real, ahora se exigen y se ponen condiciones, tomando la relación como una obligación y no como un libre compartir mutuo. Los gritos, las ofensas y las recriminaciones reemplazan ahora las palabras melosas que se decían cuando novios, saliendo a relucir frases como: *"Eres un estorbo", "No sé por qué me casé con usted", "Espero más de tí", "Para poder seguir, debes cambiar tú", "Si me quieres, deja tu familia", "¡No me pongas condiciones!", "Pensamos muy diferente, "Es tu obligación", "Bien decía mi mamá que usted era un borracho, y que no me casara".*

Y si a los malos tratos le sumamos el abuso del licor y unas cuantas aventuras extraconyugales del hombre o de la mujer, el hogar se puede convertir muy pronto en un verdadero infierno. Puesto que el borracho usualmente gasta en licor casi todo el dinero de su paga, entonces éste escasea para cubrir las necesidades básicas de la casa, como el pago del arriendo, la alimentación y el estudio de los hijos. En ocasiones, cuando el señor llega ebrio a la casa, tarde en la noche o temprano en la madrugada, ofende y has-

ta agrede físicamente a la esposa o sus hijos, la mayoría de las veces por nimiedades, ya sea porque ella estaba dormida, porque la comida estaba fría o muy caliente, porque le pidieron dinero, porque lo miraron feo, etc. Es corriente también la escena en la que los hijos ven a su madre llorar y recibir golpes, mientras ésta le endilga la culpa de todo a la otra mujer que, supuestamente, ahora tiene su marido. Los niños miran el triste espectáculo sin poder hacer nada, mientras por sus mentes pasan deseos de llegar a ser grandes para irse de la casa o defender a su mamá. A veces la mujer no aguanta la presión y se va de arrimada para otro sitio con los niños, usualmente para la casa de sus padres.

Vivir en comunidad no es fácil. Si muchas veces no nos entendemos ni nosotros mismos, y cambiamos de parecer de la noche a la mañana, *¿cómo esperar que los demás nos entiendan?* Evidentemente se requiere comprensión, paciencia y tolerancia de parte y parte, para que haya un poco de armonía en el hogar. Hay que procurar aceptar que cada uno es cada uno, un ser único con anhelos de libertad y de felicidad, un ser con sus propios pensamientos, ideales, sentimientos y modo de actuar. Cada uno con un diferente nivel de evolución espiritual, intelectual y cultural. Ninguno es igual al otro. Para tratar de entender por qué el otro actúa de esa manera, intercambia mentalmente de papel con tu pareja o con el hijo que no te entiendes; imagina que tú eres él o ella y vive por un momento diferentes situaciones de su vida. Tu esposa, por ejemplo, se puede estar sintiendo como un ave enjaulada, sin libertad. Si en todo momento le humillas y le hieres sus sentimientos, no se le puede pedir que ame o sonría. Casi siempre terminamos odiando a quien nos causa temor o nos atormenta.

Tampoco se puede lograr la armonía cuando en cada pequeño disgusto se sacan a relucir los hechos del pasado. Además, si piensas que consiguiendo una "amiga" o un "amigo" con quien compartir ratos vas a lograr lo que no has podido en el matrimonio, te

equivocas, pues lo único que obtendrás será hacer más grande el problema, pues ahora deberás manejar también sentimientos de culpa. La "otra", o el "otro", pareciera ser ideal porque se entrega sin exigencias ni condiciones, pero tal ilusión se desvanecerá o cambiará cuando se formalice de alguna manera la relación, y esa persona piense que ya tiene seguro lo que buscaba.

Si las cosas van de mal en peor, y consideran que el amor ya se acabó, procuren darse el uno al otro unas vacaciones antes de optar por la separación definitiva. Traten de dialogar y separarse temporalmente, de manera que, libres ya de las tensiones diarias, analicen realmente sus sentimientos. **Si continuar juntos es un riesgo para todos, porque la situación hace germinar odio en sus corazones, o se han perdido el respeto hasta el punto de atentar contra sus vidas, lo mejor es, entonces, separarse**. En este caso, es común el temor a la soledad y al tener que iniciar otra relación de pareja, pero ello se supera con el tiempo.

Imaginen que ustedes dos son una pareja escalando una montaña, y que van amarrados de una soga, la cual se usa para ayudar a subir al que está en un nivel más bajo, y para sostenerse mutuamente en caso de que alguno resbale. Mientras el uno pueda ayudar al otro sin que su propia vida peligre, deberán permanecer unidos. Sin embargo, cuando uno de los escaladores ha decidido no continuar, y tira de la soga para hacer caer también al abismo a su compañero, éste podrá cortarla y separarse definitivamente de quien le quiere hacer daño. Si tienen hijos, traten de entender que estos no son propiedad exclusiva de ninguno de ustedes, pues ellos tienen el derecho de tener sus propios sentimientos por quienes el destino puso como padres biológicos.

Suicidarse sólo posterga el problema para otra existencia, y abandonar el hogar hace sufrir mucho más a los hijos, esos seres traídos al mundo sin su consentimiento, y que, por ende, nada o poco tienen la culpa de lo que está sucediendo.

CUALQUIER PARECIDO ES MERA COINCIDENCIA

Mi hijo nació hace pocos días. Aunque quiero estar con él, poco puedo hacerlo, pues me lo impiden los compromisos sociales o los viajes que emprendo... Mi hijo aprendió a comer... Y también dijo sus primeras palabras cuando yo no estaba... Mi hijo crece rápido... ¡Cómo pasa el tiempo! A veces, cuando nos vemos, me dice: "**¡Papá, algún día seré como tú!**".

El otro día hablamos por teléfono, y me dijo: "**¿Cuándo regresas a casa papá?**". -*No lo sé hijo, pero cuando regrese jugaremos juntos... Ya lo verás.*

Mi hijo cumplió diez años hace pocos días, y me dijo: "**Gracias por la pelota papá... ¿Quieres jugar conmigo?**".

Hoy no hijo... Estoy cansado y tengo mucho que hacer.

"**Está bien papá, otro día será**", me dijo mientras se alejaba sonriente, como queriendo decir : "**Yo quiero ser como tú**".

Mi hijo regresó de la universidad el otro día... Ya es todo un hombre. Quise dialogar con él: -*Hijo, estoy orgulloso de tí; siéntate y hablemos un poco.*

Hoy no papá, voy a salir... Pero, ya que estás desocupado, préstame el carro para visitar unos amigos.

Han pasado algunos años. Estoy jubilado. Mi hijo vive en otro lugar. Hoy lo llamé: "*¡Hola hijo, quiero verte!*".

Me encantaría papá, pero hoy no tengo tiempo... Tú sabes... Mi trabajo... Los niños... ¡Gracias por llamar; fue muy agradable escucharte!

Al colgar el teléfono, me di cuenta que mi hijo llegó a ser como yo. **¡No dejes que a tí te suceda lo mismo!**

NO LLORES LO PERDIDO

Para probar que los apegos son motivo de dolor y de tristeza, alguien llamó a un niño para obsequiarle una manzana, el cual se puso muy feliz al recibirla y se dirigió orgulloso con ella hacia su casa. No había caminado mucho, cuando el desconocido lo volvió a llamar para darle una segunda manzana. El niño tomó una en cada mano y se encaminó nuevamente hacia su casa, al otro lado del riachuelo. Mientras se alejaba, miraba hacia atrás con gesto alborozado.

Y otra vez el niño fue llamado para darle una tercera manzana, la cual acomodó como pudo en sus bracitos, mientras pasaba corriendo el puentecito, con tal mala fortuna que una de ellas rodó por el suelo y cayó al riachuelo. Trató de alcanzarla, pero le fue imposible. Mientras la miraba perder en la lejanía, de sus ojos rodaron varias lágrimas de tristeza, que le impedían ver y disfrutar las dos manzanas que todavía le quedaban.

No llores lo perdido, agradece lo que tienes. Si la cosa no tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si tiene solución, entonces, ¿para qué te preocupas?. Cuantos hay que, por no aceptar la muerte de un ser querido, rechazan o ignoran la compañía y el amor de los familiares o amigos que aún tienen a su lado.

Admira las montañas, los árboles, las quebradas y los pájaros. Imagina por un momento uno de los tantos desiertos que hay en el mundo, en el que las personas que allí viven tienen que pasar su calurosa existencia sin conocer lo agradable que es correr descalzo por el prado, la frescura del verdor de las plantas, la sombra de los árboles, el aroma de los jardines, el gorgojeo de los arroyos y el trinar de las aves, y dad gracias a Dios por que te ha permitido a tí todo ello.

DECÁLOGO DEL FRACASADO

1. Espera sentado tu oportunidad.
2. Comenta con todos la buena suerte de los demás.
3. No te esfuerces por estudiar.
4. Constantemente repite que "los tiempos están muy difíciles".
5. Recuerda siempre que "sin padrinos y recomendaciones no se logra nada".
6. Confía en tu suerte y aguarda a que "vengan tiempos mejores".
7. Contesta que ya eres demasiado viejo para aprender o emprender cosas.
8. Pasa lamentándote de lo que podías haber hecho y no hiciste (inventa las disculpas).
9. Repite con frecuencia que no tienes dinero ni tiempo para hacer las cosas.
10. Critica y envidia lo que los demás hacen, pues así te sentirás importante.

PERSEVERA Y VENCERÁS

Abraham Lincoln, uno de los buenos presidentes que han regido los destinos de Estados Unidos, fracasó en sus negocios en 1831. En 1832 fue derrotado en la Legislatura. En 1833 fracasó en sus negocios. En 1835 murieron sus seres más queridos. En 1836 sufrió ataques de nervios. En 1838 fue derrotado como orador. En 1840 fue derrotado como candidato. En 1843, 1846 y 1848 fue derrotado para el Congreso. En 1855 fue derrotado para el Senado. En 1856 fue derrotado para Vicepresidente. En 1858 fue derrotado nuevamente para el Senado. **....¡Pero en 1860 ganó la Presidencia**!

¿DEBEMOS CASTIGAR A LOS HIJOS?

Al niño hay que corregirle desde pequeño sus problemas de conducta, pero lo debemos hacer con amor, procurando mostrarle la manera con nuestro ejemplo (un ejemplo dice más que mil palabras), evitando al máximo los castigos físicos. Busca el modo de dialogar con él y explicarle porqué se le exige tal o cual cosa. Si reincide en algo que a simple vista es malo para él, puedes darle una palmadita en ese momento, pero sin odio. Dile que lo amas, y que por eso lo reprendes. Al poco tiempo olvidará y perdonará el castigo.

Cuando lo reprendes o regañas delante de una visita, para mostrar a tus amigos que tienes autoridad, o cuando le echas un sermón que no entiende, pero en el que se percibe tu disgusto y le das a suponer que para tí valía más el jarrón destrozado que sus sentimientos, estarás fomentando en él un violento, un vengador y un resentido. Cuando el castigo se hace como venganza, a destiempo o en forma desmedida, se convierte en un acto de odio que puede causar más odio.

Si tu hijo pierde el año escolar, no lo humilles ni lo pongas como mal ejemplo a sus hermanos o amigos. Muchos genios de la humanidad fueron incomprendidos cuando eran estudiantes. No todos tienen el mismo coeficiente intelectual, ni las mismas amistades, ni las mismas facilidades, ni el mismo calor de hogar. Apóyalo en los momentos de dificultad.

El enfermo es el que más cuidados necesita. Si tu hija soltera ha quedado embarazada, no la rechaces ni le exijas que aborte. Ahora es cuando ella y tu nieto más requieren la prueba de tu amor. Recuerda que ella también es humana, y los humanos cometemos errores.

¿HAS PENSADO EN EL SUICIDIO?

¿Has pensado en el suicidio como la manera más rápida de huir de los problemas, de los dolores físicos o de las penas del alma? ¿Crees que no vale la pena seguir viviendo por el simple hecho de que un ser amado se fue o se murió?

No puedo decirte que no lo hagas, porque tienes libre albedrío para decidir el rumbo bueno o malo de tu vida, pero quiero invitarte a recapacitar un poco. Ignoro tu edad, pero veo que sigues vivo a pesar de todas las vicisitudes que te ha tocado vivir. Supongo que has renegado de tu existencia en los días o en las noches, sabiendo que no te habría costado ningún esfuerzo callar para no amargar la vida de los que te han rodeado o acompañado, pero eso ya pasó. Lo realmente importante es que te hagas el propósito de cambiar.

Si consideras que todo está perdido, que las deudas te agobian, que tu familia te abandonó y que todos los caminos se te cierran, desconéctate por un momento del mundo y sus problemas. Escribe en un papel, punto por punto, todas aquellas cosas que te agobian. Ahora tacha los renglones cuya solución no depende de tí, y concéntrate en aquellos que puedes cambiar, tal como tus decisiones, tus sentimientos, tus aspiraciones y tus deseos. Imagina que sólo hay un punto (olvida el resto por ahora) y búscale la solución con los recursos que tienes. Si piensas en un edificio como tal, te puede parecer muy grande, pero recuerda que fue hecho pegando bloque por bloque, de uno en uno.

Supongo que tienes fe en la existencia de otra vida, y puedes entender que la vida humana **es mucho menos que un día** con respecto a la eternidad. Cambia de modo de pensar; visita tu familia; ve a un hospital a compartir las penas de los enfermos; pasa por un orfanato; asiste a tu iglesia y habla con el pastor, etc. Recuerda

que cuando naciste nada tenías. Ahora sabes hablar y caminar; posiblemente tienes familia o amigos, y eso ya es una ventaja. Vamos, **¡Levántate! ¡Renace!** No te rindas. Suceda lo que suceda, así sea lo peor, no podrá ser peor de lo que tú mismo estás pensando hacer.

¿MALA SUERTE?... ¿BUENA SUERTE?

Una historia budista Zen de China habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas y el anciano no pudo arar más. Cuando los vecinos se acercaban al anciano para lamentar su desgracia, éste les replicaba: *¿Mala suerte?... ¿Buena suerte?... Sólo Dios lo sabe*.

Una semana después, el caballo bajó de las montañas trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos felicitaron al labrador, pero éste les respondió: *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo Dios lo sabe*.

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de esos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró el hecho como una desgracia, más no así el labrador, quien se limitó a decir: *¿Mala suerte?... ¿Buena suerte?... Sólo Dios lo sabe*.

Unas semanas más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, lo dejaron tranquilo. *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo Dios lo sabe*.

¿Que la novia del muchacho se casó con otro? ¿Que éste murió de repente en plena juventud? *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo Dios lo sabe.*

Usualmente el remedio más efectivo es el que peor sabe, y actúa más rápido cuando se aplica con inyección, aunque ésta cause dolor. Cuando alguien te diga o haga algo que te perturbe o te hiera en el corazón, piensa que lo puede estar haciendo por tu bien. Todo lo que a primera vista parece un contratiempo, puede ocultar un bien, y lo que parece bueno a primera vista, puede realmente ser dañino. Así, pues, será postura sabia que dejemos a Dios (cualquiera que sea tu creencia) decidir lo que es bueno y lo que es malo. Por lo general, cuando las cosas se reciben y aceptan como llegan, se comprobará más tarde o más temprano que **"No hay mal que por bien no venga"**.

LA INTENCIÓN Y LAS SUPERSTICIONES

Algunos pueden pensar que un león muerto de hambre es sumamente peligroso, y en realidad es completamente inofensivo, pues, al estar muerto, es sólo una masa inmóvil que no puede atacar a nadie. Igual cosa podemos decir de la navaja exhibida en una vitrina o del veneno que está en un frasco. El objeto como tal no tiene sentidos para saber quién se le acerca, ni sentimientos para desear el bien o el mal. Lo que lo hace aparecer benéfico o dañino es el uso que le demos. Por ejemplo, el veneno de las serpientes aplicado en mínimas dosis puede salvar vidas, y una navaja en manos de un cirujano puede extirpar tumores.

Es común creer que ciertas cosas materiales tienen más poder del que puedan tener como simples minerales. La tierra de cemen-

terio y los restos de huesos humanos, por ejemplo, no pueden actuar sobre nuestro destino. Es el **miedo preconcebido**, el poder que nosotros les creemos, lo que ayuda a que se hagan realidad los deseos del que supuestamente nos quiere hacer daño, ya que psicológicamente nos pone a merced de las influencias telepáticas y las enfermedades.

Elimina el miedo y desaparecerá el poder del supuesto maleficio. Son muchos los estudiantes de medicina que llevan huesos a sus casas para analizarlos, y como nada temen, nada malo imaginan, y nada malo sucede.

También es común juzgar equivocadamente a las personas, simplemente porque nos pareció malo lo que estaban haciendo o diciendo, sin intentar siquiera averiguar cuáles eran realmente sus intenciones.

LIBÉRATE DE ESA DEPRESIÓN

La depresión se da por muchos motivos, pero el más común es la no aceptación: No aceptamos que el otro sea así, no aceptamos nuestra situación, no aceptamos la soledad, no aceptamos la enfermedad. Condicionamos nuestra felicidad al hecho de que se produzca primero un cambio en una situación que de antemano sabemos no depende de nosotros, lo cual la hace tan remota, que hasta la esperanza se pierde. Aunque yo quisiera que en este momento fuese de día y con un sol radiante, no puedo pedirle a la noche que cambie y deje de llover.

Aceptar no significa estar de acuerdo; simplemente vivo la noche, y no me preocupo por cambiarla. Hay que aprender a aceptar todo aquello que no se puede cambiar. Aceptar que es un borra-

cho, no es estar de acuerdo con que sea un borracho, pero me libera de la angustia de querer cambiar algo que no depende de mí.

Si piensas que alguien no te ama, también acéptalo así como es. Imagina que te encuentras sediento de sed en un desierto, y que tienes un vaso en tus manos. *¿Puedes calmar la sed con ese vaso?* La respuesta es ¡**no**!, a menos que el vaso contenga agua. A veces condicionamos nuestra felicidad a que otra persona nos quiera, ignorando si a ella le dieron amor alguna vez en su vida. Nadie da de lo que no tiene, ni enseña lo que no sabe. Si no tiene amor, no puede dar amor.

También se sufre porque la realidad no concuerda con nuestros deseos o ilusiones. Porque se siente que uno no encaja en la familia o en esta sociedad que, supuestamente, nos programa para ser felices o desdichados, según el grado de adaptación a las normas de comportamiento social que nos imponen. Si fuésemos robots, podríamos imaginar que tales normas son como botones que nos manipulan. Por ejemplo, para inflarnos el ego y hacernos parecer más de lo que somos, simbólicamente oprimen en nosotros el **botón de la alabanza**: *"¡Eres muy linda!", "¡Eres lo máximo!", "Eres el mejor trabajador", "¡Como tú, no hay otro igual!", "¡No podríamos vivir sin tí!", "¡Eres muy buena persona!".*

Sin embargo, cuando nos quieren hacer sentir menos, basta con apretar el botón de la crítica para desinflar el ego: "*¡Eres muy bruto!", "¡Eres muy fea!", "¡Cada que hablas metes la pata!", "¡Sólo sirves para cuidar la casa!", "¡Vales menos que nada!", "¡No mereces eso!".* **¡Desprográmate!** Tú eres un ser único, sin duplicados, ni obligación de parecerte a nadie. Unos nacieron ricos o pobres, aliviados o enfermos, aceptados o rechazados, pero ninguno tuvo la oportunidad de elegir a sus padres, la época o el lugar de nacimiento.

En cuanto a los demás, déjame recordarte que nadie es de tu propiedad, ni siquiera los hijos. Deja que cada uno trate de hacer realidad sus propios sueños; no los programes con tus propias ilusiones; aconséjalos con lo que supones es tu experiencia y conocimiento, pero no los obligues a pensar como tú, porque tú tampoco eres un ser perfecto o infalible.

ENCUENTRA TU PROPIA IDENTIDAD

Hubo un indio que encontró un huevo de águila dorada en la cima de una montaña. Lo llevó consigo y lo puso junto con los huevos que iban a ser empollados por una gallina. Cuando el momento llegó, los pollitos salieron del cascarón, y también la pequeña águila, la cual creció rodeada por los polluelos. Después de un tiempo aprendió a cacarear, escarbar la tierra y buscar lombrices como las gallinas. Igual que las gallinas, subía sólo a las ramas más bajas de los árboles. Por lo visto, su vida transcurría con el convencimiento de que era una gallina.

Un día, ya vieja, al mirar hacia el cielo tuvo una visión magnífica. Allá en lo alto, junto a las nubes, en el cielo azul, un pájaro majestuoso volaba como si no necesitase hacer el más mínimo esfuerzo. El águila vieja quedó impresionada. Se volvió hacia la gallina más próxima y preguntó: *"¿Qué pájaro es aquél?"*. La gallina miró hacia arriba y respondió: "**¡Ah! Es el águila dorada, la reina de los cielos. Pero no piense en ella. Usted y yo somos de aquí abajo**". Y la vieja águila no miró nunca más hacia arriba. Vivió y murió de la manera como todo el mundo la trataba, convencida que era una gallina. Nunca aceptó pensar o actuar como ella misma lo sentía en su propia conciencia. ¡**Despierta**!

¿SABES LO QUE ES COMPASIÓN?

Recorriendo cierta tarde la hacienda de un viejo labrador, observé que hacía poner algunos panes muy grandes a la entrada de algunos senderos, sobre tres palos clavados en el suelo, formando triángulo. Me llamó la atención lo que hacía y le pregunté: **¿Para quién son esos panes?**

—*Para los que roban por hambre*—, me dijo.

¿Y cree usted que se contentarán los ladrones con ese pan? Mucho me temo que esa precaución sea inútil.

—*Con uno que se contente, me doy por satisfecho. Aquí donde usted me ve, que soy el más rico hacendado de esta comarca, cuando muchacho, estaba en la mayor miseria. Mis padres murieron; mis hermanos tiraron cada uno por su lado, y yo me quedé sin oficio ni beneficio. Sin saber qué hacer de mi persona, me dediqué a trabajar. Pronto las angustias del hambre me empujaron a toda clase de vicios. Comencé por hurtar aves de corral, frutas, leña, grano, y como en la pendiente del mal, dado el primer paso, se desciende rápidamente hasta llegar al fondo del abismo, me reuní con otros muchachos de mal vivir, y concertamos un asalto a una granja, cuyos dueños tenían fama de muy ricos*—.

—*Por la tarde fui a reconocer el terreno, y vi que el amo, ayudado de algunos mozos de labranza, colocaba panes y jarras de vino en distintos sitios. Pregunté lo mismo que usted ahora, y el amo me dijo: "Si alguien merece compasión en este mundo, son los malhechores; no todos son perversos ni malos de remate. Los primeros pasos en la senda del crimen se dan a veces a impulso del hambre, y si entre los muchos que rondan mi morada, hay algún infeliz que se siente acosado por esa fiera sangrienta que se llama necesidad, y puede acallar las exigencias del hambre, quién*

sabe si en los instantes que se detiene a saciar su apetito, un buen propósito de enmienda le separará del camino que conduce a la cárcel. ¡Me inspiran tanta compasión los malhechores por necesidad!... Sus condiciones para trabajar son mucho más duras que para los hombres honrados, y obtienen por galardón grilletes para sus tobillos o una muerte afrentosa. Mientras que mi muerte sería profundamente sentida, la suya es posible que sea celebrada con público regocijo"—.

Las palabras de aquel hombre me impresionaron de tal modo que, sin poderme contener, le dije: **Quisiera hablar a solas con usted**. Hizo una seña a los trabajadores, y estos se alejaron sin perdernos de vista al amo y a mí. Entonces le confesé todos mis pecados, y concluí por decirle: **La compasión que siente usted por los criminales, ¿la quiere ejercer conmigo?**

La respuesta fue afirmativa, y desde aquella tarde formé parte de su numerosa familia, pues aquel hombre trataba a todos sus trabajadores como si fueran allegados. A él debí el entrar en la buena senda, y su compasión por los débiles apartó a muchos desdichados del camino del crimen. Él me hizo hombre y me instruyó. Una de sus hijas fue más tarde mi esposa y la madre de mis hijos. Poco antes de morir, mi protector me llamó para decirme: *"No te olvides nunca de hacer lo que yo hacía. Compadece a los que roban por hambre. Recuerda que la compasión es el amor superior a todos los amores".*

Las palabras del anciano labrador se grabaron en mi mente con caracteres indelebles y, desde entonces, estudiando la naturaleza de ese sentimiento que se llama compasión, he podido convencerme de que **compadecer es amar con el amor más desinteresado**. Si alguien lucha por sobrevivir, tal como vendiendo baratijas, frutas o dulces, ayúdale. Una manera de hacerlo es comprándole algo de lo que te ofrece, y no le regatees el precio. Incluso, págale un

poco más de lo que te pide; eso es compasión, y una manera de elevar al cielo las más fervorosas plegarias.

Es cierto que algunos, además de tomar los panes y el vino, se llevan hasta los palos, pero Dios dará a cada uno su merecido. No juzguemos nosotros, porque el que juzga mal puede hacer daño.

Adaptado del ANUARIO ESPÍRITA 1995

CUALQUIERA SE PUEDE EQUIVOCAR

Si cometiste errores, cosa que hacemos todos los humanos, no te deprimas por ello. Admítelos y haz todo cuanto puedas para no reincidir en ellos.

Si el error lo cometió otro, y esto te causa malestar e inquietud, envía pensamientos de perdón y comprensión a ese alguien, sin violentarle sus puntos de vista. Recuerda que esa persona también es humana y, por consiguiente, a veces, tampoco sabe lo que hace.

Si fracasaste en alguna empresa, no te rindas. Sigue luchando. Son muchos los que han triunfado, y cuentan sus viejos fracasos simplemente como anécdotas que hoy les hacen saborear mejor el triunfo. Son como lecciones para aprender, o como peldaños de la escalera del éxito.

Rico no es quien tiene mucho.
Rico es quien necesita poco.

UN CONSEJO AL ESTUDIANTE, Y A SUS PADRES

No pretendas que vuestros hijos estudien lo que has deseado o escogido para ellos; deja que decidan su propia vocación, sea la que sea. Tampoco los castigues porque sus calificaciones son bajas, o porque pierden un examen. Elógialos cuando lo hagan bien, y verás que los resultados mejoran.

Es un hecho que la tensión psicológica del momento de un examen, y el miedo a sacar una mala calificación, hace que muchos estudiantes olviden por completo lo que minutos antes creían saber. Lo temido se hace realidad; se truncan ilusiones, vienen las depresiones, se baja la autoestima, y se puede llegar hasta suspender los estudios.

Los errores e injusticias del sistema educativo han sido muchos. Por ejemplo, los profesores de **Thomas Alva Edison**, el más grande inventor de la historia, le dijeron a su madre que era un inepto, y ésta lo sacó del colegio. A **Albert Einstein**, el conocido científico autor de la Teoría de la Relatividad, lo llegaron a tildar de retrasado mental en el colegio, porque era lento para aprender. **Isaac Newton**, científico y matemático inglés, descubridor de las Leyes de la Gravitación Universal, era un niño raro en el colegio; le interesaba más construir artificios mecánicos que estudiar. Dado que avanzaba poco en sus estudios, fue sacado del colegio para que ayudara en la finca de su madre.

Giuseppe Verdi, gran compositor de música clásica, autor de Aida, La Traviata y El Trovador, perdió el examen de admisión para entrar en el Conservatorio de Milán, y tuvo que tomar lecciones privadas con un profesor de composición musical. **Hans Christian Andersen**, autor de cuentos infantiles muy conocidos, como

La Sirenita, El Gansito Feo, El Pequeño Klaus y La Caja de Madera, entre otros, tuvo que ser sacado de la escuela porque el profesor lo castigaba por ser sensible e irritable.

Puesto que no podemos cambiar el sistema, lo mejor es tratar de acomodarnos a él. Antes de un examen, trata de no pensar en lo que te faltó por estudiar. Tampoco pienses en lo que este examen puede representar. No imagines que lo vas a perder. Imagina que es una prueba sin importancia. Relájate; respira despacio y profundo unas tres veces. Durante la prueba no mires el reloj. Y si acaso sacas una mala nota, toma el entender y el aprender como un reto: ***"Hoy puede que no, pero mañana sí"***.

Y si acaso hoy es uno de esos días en que todo te sale mal, y no entiendes lo que estás estudiando, haz una pausa y trata de encontrar otro libro que hable de lo mismo. Posiblemente en éste encuentres mejores ejemplos y una explicación más clara del tema. Es un hecho que algunos autores explican las cosas de la manera más complicada.

El conocimiento se presenta a veces muy fácil, como algo que nos encontramos libremente al caminar. Otras veces, al contrario, no aparece a simple vista; es como si estuviese oculto al otro lado de una pared, detrás de un árbol o debajo de una piedra. Debemos movernos; buscar en otro lado; cambiar de ángulo de vista; consultar otros libros; preguntar a otras personas.

Como humano, tienes la inteligencia, la curiosidad y la habilidad de aprender, pero debes practicar cada día estas cualidades para mejorarlas, así como un atleta debe repetir muchas veces los mismos ejercicios hasta dominarlos.

Más vale tarde que nunca

DESPUÉS DE LA TEMPESTAD VIENE LA CALMA

En los momentos más difíciles, cuando todo salga mal, como perdido el empleo, las penurias económicas te agobien, esté grave la relación con tu cónyuge, y no quieras seguir viviendo, recuerda que no hay mal que dure cien años, y que después de la noche llega el día. Por encima de esas nubes negras que oscurecen todo abajo, siempre está brillando el sol. Más tarde o más temprano pasa la tempestad y llega la calma. Aguanta. Más tarde o más temprano la tormenta pasará, se irán los nubarrones y el sol aparecerá radiante en el horizonte. Podrán acabar con tus bienes materiales, acusarte injustamente, alejarse tus amistades, maltratar tu cuerpo y hasta encerrarte en una cárcel, pero no podrán quitarte lo que eres, lo que piensas, lo que sientes.

Aunque a simple vista sólo te manifiesten injurias, incomprensión y rencor, no permitas que en tu corazón germine un rastrojo de espinas. Trata de conservar el amor, tu único y más preciado tesoro. Recuerda que en la dura roca y en el peor de los lodazales también pueden nacer hermosas flores, como el lirio y el loto. Sigue amando a los tuyos y perdonando a los que te ofenden.

Procura amar sin apegos, y no ponerte a corto plazo metas que a simple vista se ven inalcanzables, pues te expones a la desilusión de no lograrlo. De no haber condicionado tu felicidad a los sentimientos de alguien que, posiblemente, también está buscando la suya, por ejemplo, no te importaría su indiferencia ni su rechazo. Donde no hay apego por algo o alguien, tampoco hay miedo a perderlo.

Si no fuera por los golpes de cincel y de martillo del escultor, el informe bloque de mármol no se convertiría en la hermosa obra

de arte que muchos habran de admirar e imitar posteriormente. De manera similar, los golpes de las vicisitudes de la vida nos pueden servir para forjar el carácter de nuestro Espíritu.

DEL SERMÓN DEL MONTE

Antes de orar, si tienes alguna cosa contra alguien, perdónasela, porque la oración que llega a Dios es aquella que sale de un corazón que tiene caridad. Si traes tu ofrenda al altar, y allí recuerdas que tu prójimo o hermano tiene algo contra ti, primero anda y reconcíliate con él, y luego regresa a presentar tu ofrenda.

Cuando ores, no lo hagas para que todos te vean. Orar es dialogar en tu intimidad con Dios. Tampoco aparentes orar mucho, porque no será por la cantidad y repetición de las mismas palabras que seréis escuchados, sino por la sinceridad con que sean dichas.

Más vale una palabra que brote del corazón, que muchas recitadas de memoria. Ruega con humildad, como el publicano, y no con vanidad, como el fariseo.

Si tu ojo o tu mano te es ocasión de caer, sácala y échala de ti. Es preferible que se pierda un miembro y no todo el cuerpo. Al hacer el bien, no escojas a quien, ni tampoco digas a quien lo hiciste; que tu mano izquierda no sepa lo que hace la derecha. Quien busca la recompensa de los hombres, sólo la de los hombres tendrá.

Cuando sufras, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los demás que estás triste. Si el consuelo buscas en los hombres, pregonando a los cuatro vientos tus penas, encontrarás sólo

el consuelo que ellos puedan darte. Si aceptas con amor y resignación todas las pruebas que la vida pone en tu camino, Dios, que ve lo secreto, te dará el consuelo y la paz en el momento oportuno.

Si te comparas con otros, examina tus defectos y no tus cualidades. Trata de mirar lo bueno que hay en los demás. No los juzgues, para que no seas juzgado, porque con el juicio con que juzgues, serás juzgado, y con la medida que uses, serás medido. No critiques la paja que hay en solar ajeno, si ni siquiera has sacado la basura que hay en la sala de tu casa. Si tú mismo no estás dispuesto a cambiar de modo de ser y de ver las cosas, ¿cómo pretendes que tu hermano cambie el de él?

Limpia tu corazón; no dejes que el rencor y el desamor habiten en él. Si te llenas de amor, tu cuerpo no podrá ser poseído y perturbado jamás por otro Espíritu.

La verdadera felicidad no está en lo
que se anhela sino en lo que se lucha.

No está en lo que se piensa tener,
sino en lo que realmente se tiene.

Uno es lo que es, y nada más.
No se es más porque se crea que es más,
ni es menos porque los demás así lo piensen.

No critiques los defectos de los demás,
sin antes haber corregido los vuestros.

INSEGURIDAD, MIEDO AL FRACASO

La autoestima influye fundamentalmente sobre casi todo lo que hacemos. Cuando es baja, se vuelve más difícil el trabajo, la socialización y los afectos. Usualmente, la causa principal de una autoestima pobre es la programación negativa recibida de los padres en la infancia, cuando eran siempre ellos los que decidían lo que es bueno o malo, correcto o incorrecto.

Los padres que no dejan salir nunca solos a sus hijos, que nos los dejan jugar por temor a que se hagan daño, que les controlan al máximo sus amistades, que les programan minuto a minuto su tiempo de estudio y hora de acostarse, ignoran que pueden estar creando en ellos un profundo sentimiento de **inseguridad** y **dependencia**. Serán personas incapaces de hablar con una mujer (o con un hombre), tomar decisiones rápidas, con miedo al fracaso, con dificultad para desenvolverse socialmente y para llevar una sana relación de pareja. Buena es la disciplina y crear buenos hábitos, pero sin excesos. Lo que se da en demasía, empalaga o hace daño.

Si eres una víctima de sobreprotección en tu hogar de niño, necesitas reprogramar tu mente para tener un concepto y una actitud positiva acerca de tí mismo. No pienses más en el pasado. Elimina esas etiquetas que te rotulaban como tonto, incapaz, equivocado, malo, torpe, tímido, dañino, etc.

Piensa que la gente te ve ahora como un buen amigo, una persona excelente y un trabajador honesto. Imagínate hablando con compañeros de trabajo, jefes y amigas. Las palabras fluyen ahora en tu mente y en tu boca con maravillosa facilidad. Todos se interesan en lo que dices. Ahora te sientes importante; puedes hacerlo; eres capaz. Estás lleno de amor.

LADRÓN JUZGA POR SU CONDICIÓN

Un campesino tomó un día una lancha para irse a vivir a otra población con su familia, y le preguntó al lanchero: *—¿Qué clase de gente es la que vive en la población a donde vamos?*

—¿Y qué clase de gente es la de la población que ahora dejan?—, respondió el lanchero. El campesino se extendió en explicaciones, diciendo que todos eran un montón de intratables, egoístas, ambiciosos, explotadores y aprovechados.

—Pues esa es la misma clase de gente que van a encontrar en la población a donde van—, replicó el lanchero.

Otro campesino con su familia abordó la lancha otro día, e hizo la misma pregunta: *—¿Qué clase de gente es la del pueblo a donde vamos?*

El lanchero replicó de nuevo: **—¿Cómo son las del pueblo que ustedes abandonan?**

—Las mejores personas del mundo—, respondió el campesino. *—Son consideradas, respetuosas, amables, solidarias, extraordinarias.*

—Pues así son las personas del pueblo a donde van—, afirmó el lanchero, y aceleró la marcha para llegar pronto.

El rencor nos vuelve propensos
a dolores de cabeza, artritis, cáncer,
molestias estomacales y dolores del colon.

Más vale un buen ejemplo, que mil palabras

CARTA DE UN HIJO A TODOS LOS PADRES

No me des todo lo que pido; a veces solo pido para ver hasta cuánto puedo pedir.

No me grites; te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mi también.

No me des siempre órdenes; si me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas buenas y malas. Si me prometes un premio, dámelo. Si me hice merecedor de un castigo prometido, cúmplelo también.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si me haces lucir mejor que los demás, alguien puede sufrir. Si me haces lucir peor, seré yo el que sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión si tu conciencia te dice que es correcto.

Déjame valerme por mí mismo; si haces todo por mí, nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por tí; me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando hago algo malo, procura no exigirme la explicación de por qué lo hice; a veces ni yo mismo lo sé.

Cuando descubras que te has equivocado en algo, admítelo; crecerá el amor que siento por tí, y me enseñarás a admitir también mis errores.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos, ya que, porque somos familia, no quiere decir que no podamos ser amigos también.

Cuando te cuente un problema, no me digas "No tengo tiempo para bobadas; eso no tiene importancia". Trata de comprenderme y ayudarme.

Quiéreme y dímelo; a mí me gusta escuchártelo decir, aunque tú no lo creas necesario.

COMIENZA CONTIGO

Cuando era joven y libre ***soñaba con cambiar el mundo***.

Cuando llegué a la edad madura y me volví más sabio, descubrí que el mundo no cambiaría, y pensé en cambiar sólo a mi país.

Pero éste también parecía inmutable.

Cuando entré en el ocaso de mi vida, arrugado mi cuerpo por la vejez o limitado por la enfermedad, en un último intento, decidí cambiar a mi familia, a los que estaban más cerca de mí, pero todo fue en vano.

Y ahora, mientras me encuentro en mi lecho de muerte, me doy cuenta de que ***si hubiese primero intentado cambiarme a mí mismo***, entonces, por el ejemplo, habría podido cambiar a mi familia. Y muy posiblemente, por su inspiración y valor, hubiera, entonces, podido cambiar a mi país.... ***Y a lo mejor, hubiera podido cambiar el mundo***.

Escrito en la tumba de un obispo anglicano.

MUÉSTRAME TU ROSTRO Y TE DIRÉ CÓMO ERES

Dicen que el rostro es el espejo del alma, y que basta con mirar a los ojos de una persona para conocer sus intenciones. En su cara se manifiestan los distintos estados anímicos, las diferentes disposiciones internas.

Si no quieres que tu rostro refleje la cólera o el mal humor, no lo fomentes en tu interior. No ofrezcas a tus familiares, amigos, empleados y dependientes la triste escena de un rostro amargado, aplastado y repelente.

Trata de hacer como el payaso del circo: Ofrece un aspecto alegre, optimista y emprendedor aunque tu corazón llore de tristeza. La sonrisa es siempre más atractiva que el ceño adusto o el gesto amargante.

La sonrisa también es constructiva. Serás más, conseguirás más y serás más útil, si en tu interior fomentas el orden, la tranquilidad y una paz serena.

Si piensas siempre positivamente, verás que los problemas parecen más pequeños, y serás también más aceptado por los demás, ya que en tu rostro se reflejará la paz.

La ansiedad produce desespero. Éste
genera ira. La ira trae resentimientos.
Los resentimientos claman venganza.
La venganza trae malas consecuencias.
Y al final, el que pierde es uno.

Gabriel Jaime Mejía

AMAR Y QUERER NO ES LO MISMO

Cierto día llevaron ante el rey Salomón a dos mujeres que reclamaban como propio a un mismo niño. Para dirimir el conflicto, Salomón ordenó a un soldado tomar el niño para partirlo en dos y dar a cada mujer una mitad. Ante la situación, y antes de que el soldado le asestase el golpe con la espada, la verdadera madre, dando muestra inequívoca de **amor**, pidió que se diese el niño a la otra mujer que lo **quería**. La historia cuenta que el rey lo hizo entregar a la verdadera madre, a la que estaba dispuesta a desprenderse de él con tal de que no lo matasen.

Evidentemente las dos mujeres **querían** al niño, pero sólo una lo **amaba**. Amar y querer no es lo mismo. El querer es posesivo y egoísta. Quien simplemente quiere al otro, lo trata como un objeto que desea conseguir y conservar a cualquier precio, aunque con ello se hagan infelices los dos. Por el contrario, quien ama es altruista, sin apegos, dispuesto a ceder y dar sin exigir nada a cambio, para bien de todos. **¿Tú amas, o quieres?... ¿A tí te aman, o te quieren?**

MALOS PENSAMIENTOS

Cual abrojos y maleza en la huerta o el jardín, así brotan en nuestra mente los llamado "malos pensamientos". Y cual jardinero que arranca diariamente los malos pastos, para permitir que crezcan y se fortalezcan las buenas semillas, así nosotros debemos cultivar en nuestra alma los buenos propósitos, procurando eliminar cada pensamiento negativo a medida que se vaya presentando. En vez de sentirte culpable por tener malos pensamientos, cosa natural en un ser humano, disfruta apartándolos de tí.

UN MÉDICO EJEMPLAR

Adolfo Bezerra de Menezes, médico, escritor y espírita convencido, nació el 29 de agosto de 1831 en la provincia de Ceará, Brasil, y murió el 11 de abril de 1900 en Rio de Janeiro. Su padre fue un hombre severo, de honestidad y carácter intachables, que pasó de una etapa de abundancia económica a otra de privaciones, por causa de su buen corazón.

Fue por ello que, para iniciar sus estudios en la Facultad de Medicina de Rio de Janeiro, Bezerra de Menezes tuvo que partir sólo con una pequeña cantidad de dinero que le dieron sus familiares. Ingresó en 1852 como practicante interno en el hospital de la Santa Casa de la Misericordia, y se doctoró en 1856 con una tesis sobre el diagnóstico del cáncer.

Es digno de registrarse un hecho cuando todavía era un estudiante de medicina. Estaba pasando serias dificultades económicas, y necesitaba la cantidad de cincuenta mil reis para unos gastos mínimos imprescindibles, y para pagar la matrícula en la Facultad de Medicina. Desesperado —una de las pocas veces que la desesperación afectó a Bezerra en la vida—, elevó su mirada a lo Alto y pidió a Dios, ya que no era incrédulo. Pocos días después golpearon a la puerta. Era un joven de fisonomía simpática y de actitudes

pulidas, que estaba buscando un profesor para que le diese lecciones de matemáticas. Bezerra se negó al principio, alegando ser esa materia poco armónica con su temperamento.

El visitante insistió, y por fin, acordándose Bezerra de su afligente situación, resolvió aceptar. El joven, pretextando que podía gastar el dinero que recibiera de su padre, pidió realizar el pago total, y por adelantado, de todas las lecciones. Bezerra, después de oponerse a ello, accedió. El joven le entregó los cincuenta mil reis y se convino el día y la hora para comenzar las lecciones. El visitante se despidió, y Bezerra se preparó para ir ese mismo día a pagar la matrícula y el alquiler de su habitación. Fue luego a una biblioteca pública y consiguió algunos libros de matemáticas, pero no tuvo necesidad de usarlos, ya que el joven alumno nunca más volvió. *¿Coincidencia? ¿Suerte? ¿Su ángel?* Sólo Dios lo sabe.

Bezerra de Menezes sentía que toda la moral de Jesús se resume en la caridad y en la humildad, virtudes contrarias al egoísmo y el orgullo, y por ello daba al dueño de una farmacia autorización para suministrar por su cuenta las medicinas a todos aquellos pacientes que no disponían del dinero para comprarlas. En innumerables ocasiones sacaba de sus bolsillos todo cuanto tenía para que una pobre mujer pudiese comprar lo indispensable para la dieta de su hijo, aunque al regresar a su humilde casa tuviese que privarse él mismo de muchas cosas que necesitaba.

Mereció los calificativos de "Kardec brasileño" y "médico de los pobres". Tenía la medicina en un concepto muy alto: estaba convencido que debía ser una vocación de servicio y no una profesión de lucro. En su novela *"Casamiento y Mortaja"* dice lo siguiente: *"Un médico no tiene el derecho de terminar una comida, ni de preguntar si el enfermo está lejos o cerca cuando un afligido golpea a su puerta. El que no acude al llamado del enfermo por estar con visitas; por haber trabajado mucho y hallarse fatigado;*

por ser de madrugada; malo el camino o el tiempo; vivir el enfermo lejos o en lugares peligrosos; que pide que lo lleve en coche a quien no tiene ni siquiera para pagar la receta; o dice, a quien llora a su puerta, que busque a otro profesional, ése no es un médico; es un negociante de la medicina que trabaja para amasar bienes y resarcirse de los gastos de sus estudios.

Ese es un pobre hombre que manda a otro el ángel de la caridad que le vino a visitar, y que le traía la única ofrenda que podía saciar la sed de riqueza de su Espíritu, la única que jamás se perderá en los vaivenes de la vida".

Bezerra de Menezes se hallaba cierta mañana nublada y sombría en su pequeño consultorio en la Farmacia Cordeiro en la Calle 24 de Mayo en la estación suburbana del Riachuelo. Afuera, en la estrecha sala de espera se codeaba la miseria del barrio. Mujeres enflaquecidas por el esfuerzo continuo y brutal de los trabajos más pesados sostenían en los brazos niños famélicos. Hombres del pueblo, proletarios infelices y sin recursos, se recostaban en las paredes, esforzándose en disfrazar su propia debilidad, oriunda de prolongado estado de desnutrición.

Pacientemente, con mirada de apóstol, hacía entrar uno por uno en el consultorio. Con palabras de dulce mansedumbre animaba a todos después de la consulta y la receta, la cual despachaba gratuitamente, porque él no cobraba, fuese su clientela pobre o rica. Los que podían le daban aquello que bien pudiesen. No obstante, en aquella mañana sólo las manos de la miseria se extendían para el clínico.

En cierto momento, penetró en el consultorio una pobre mujer con un niño cargado en los brazos. Sentóse y presentó al hijito. Su aspecto de profundo desaliento traducía el drama horrible de las vidas cuyo corolario es la prueba miserable del hambre. Bezerra

auscultó al niño; indagó sobre los síntomas más evidentes de la enfermedad, y en seguida recetó:

- Vuelva para casa, hija mía, y dé al niño estos remedios, de hora en hora. Puede comprarlos aquí mismo, al lado, si quiere...

La mujer rompió a llorar... —*¿Comprar, doctor?... ¿Comprar con qué? No tengo ni pan para dar a mi hijo...*

Bezerra fijó su mirada suave sobre la infeliz, tal como imaginamos que era la mirada de Jesús hacia los desdichados.

—No se aflija, hija mía. Voy a ayudarla. Nosotros estamos en el mundo para sufrir con nuestros hermanos de sus mismos dolores...

Y buscaba por los bolsillos de la chaqueta el dinero que por ventura hubiese allí. Pero, no había ninguno. El último había sido dado al "cliente" anterior... Buscó en todos los bolsillos con una esperanza secreta, pero todo fue en vano.

Entonces se puso a pensar. Ante él sollozaba la imagen viva de la madre dolorosa, la madre de Jesús. Los pensamientos daban vueltas en el cerebro del apóstol. Y fue con la mirada turbada por el impacto de una profunda preocupación que miró a su mesa de trabajo, los viejos libros apilados en el armario, los papeles y su mano, con la pluma de escribir entre los dedos.

De repente, debido a un movimiento de la mano, la esmeralda de su anillo de médico desprendió un brillo extrañamente verde. El verde de la esperanza... Y al brillo de la piedra siguió el de la alegría de la mirada del médico.

Mientras la madre sollozaba, Bezerra sonreía... Suavemente, lentamente, retiró el anillo de su dedo. Le dio vueltas en la mano, fijando la mirada en el verde de aquella piedra engastada en el abun-

dante oro del anillo. ¡Era el anillo símbolo de su formación académica!

Por un instante vio dentro de él todo su largo y porfiado esfuerzo para alcanzar el derecho de usar aquel emblema. ¡Cuánta lucha! ¡Cuánto sacrificio! Y sintió la satisfacción de poder emplearlo en la acción más humanitaria que Dios le proporcionara en la vida. Intimamente agradeció el recuerdo de aquel momento, y dirigiéndose a la infeliz mujer, le dijo: **—Toma, hija mía, lleva esto para casa. Podrás comprar leche, remedios y algo más para tu hijito**.

La desdichada, viendo con los ojos atónitos y muy abiertos aquel anillo que le brillaba en la palma de la mano, no sabía qué pensar. Pero el médico no le dio tiempo para tanto. Ya de pie, la invitaba a dejar la sala.

—Nada de demoras... ¡Vamos, tengo otros pacientes esperándome! Y así, empujada cariñosamente por la mano bondadosa del médico, la pobre madre dejó el consultorio. Cuando se volteó para agradecer, sólo pudo oír su voz apostólicamente mansa:

—¡Pase el siguiente!

Y la puerta del consultorio volvió a cerrarse.

El médico que no entiende el alma
no entiende el cuerpo

Hipócrates

Debemos ser apóstoles de la salud
y no mercaderes de la medicina.

UN CASO DE OBSESIÓN

En 1890, en una casita rústica de Niteroi, Brasil, vivía una pobre mujer viuda, madre de cinco hijos, y víctima de tenaz obsesión. El obsesor era el Espíritu de su propia hija mayor, fallecida en una casa vecina, cuyos moradores le dieron posada cuando vieron lo delicado de su salud y su miserable estado moral. Su situación era tal que, aún a la hora de la muerte, no quiso ver a su madre ni a sus pequeños hermanos. Se sentía víctima del abandono maternal. Por tanto, su deceso se dio sin que sus familiares le diesen el último adiós de despedida. Y ahora, desde ese estado que llaman más allá, obsesaba a su propia madre, a quien culpaba por la prostitución de su cuerpo y la derrota de su Espíritu.

Varias personas piadosas habían ido a la casa de la pobre hermana asediada, y nada consiguieron. Estaban allí ante un caso en el que la medicina terrestre nada podía hacer. El Espíritu verdugo vampirizaba el cuerpo de la víctima, atormentando su Espíritu y vengándose a voluntad. Era algo doloroso que solamente podría ser solucionado, merced de Dios, por quien viviese en un clima de ayuno y de oración.

Sí, sólo por quien poseyese amor y fuerza moral, y fuese capaz de distribuirlo a los Espíritus adversos, promoviendo el perdón salvador. Y fueron a buscar al médico Bezerra de Menezes que, enterado del triste caso, consideró:

—Si ustedes no consiguieron nada, ¿qué podré hacer yo?

Pero tanto insistieron, que Bezerra cedió, atendiéndoles el llamado cristiano. Fue a Niteroi, y al ver el cuadro doloroso, se conmovió y dijo con humildad y amor al Espíritu obsesor: **—Entonces, mi querida hermana, ¡qué coraje, qué impiedad, obsesando a su propia madre!**

—Fue ella quien me lanzó en la senda del vicio y me hizo fallar y desencarnar derrotada—, le contestó el obsesor.

—Pero, con su libre albedrío y los consejos de su ángel guía podría haber evitado su caída. Su progenitora no es totalmente culpable. Usted también lo es, puesto que no supo vencer la tentación del lujo, del dinero fácil, de la vanidad, de las ilusiones de la carne.

—No le perdono. Ella es más culpable.

—¿Oró alguna vez? ¿Pidió perdón de sus faltas a María Santísima, la Madre Santísima, la Madre de las Madres?

—No, nunca oré; jamás pensé en eso.

—Entonces, ¿permite que ore por usted a la Madre del Cielo?

—Si quiere, puede hacerlo.

Y Bezerra se puso de pie y comenzó a orar como él sabía, con la voz del sentimiento, con el habla del corazón y bajo la exaltación de la poesía de las lágrimas. En cierto momento el Espíritu de la hija obsesora lo observa admirada. Siente que sus palabras sinceras le penetran a lo más íntimo. Cuando el doctor Bezerra termina la oración, el Espíritu obsesor se conmueve y no se contiene. Incorporado a su víctima, que es su propia madre, hace que ésta se levante y coloque sus manos trémulas sobre la cabeza grisásea del bondadoso apóstol, mientras le besa la frente y exclama en sollozos:

—Quien ora así tiene a Dios dentro del alma, algo que yo no tengo. ¡Usted está con la verdad!—, y se fue de allí, dejando a su progenitora libre, lo cual hizo que se le normalizara su organismo.

Mas tarde, en una reunión del *Grupo Ismael de la Federación Espírita Brasileña*, el Espíritu de la hija se incorporó en uno de los presentes y se dirigió al doctor Bezerra con las siguientes palabras: —*Estoy agradecida. El Señor tiene piedad y enseña sin herir. Muchas gracias por el bien que me hizo. La Madre del Cielo atendió su súplica y me salvó, posibilitándome entender mi deber, y el mal que me hacía a mí misma. Y, ahora, con su ayuda, estoy siendo tratada, aprendiendo a ser mejor y a borrar de mi pasado las sombras de mis vicios y de los males que hice.*

Acto seguido se desincorporó sollozando del médium, y se elevó nuevamente a la espiritualidad, bajo el amparo bendito del corazón amoroso del Espíritu de María, la madre de Jesús, dejando entre los presentes un suave bienestar, la caricia de su gratitud y un recuerdo de su Espíritu feliz camino de su redención.

Adaptado del ANUARIO ESPÍRITA 1994

PLEGARIA POR LA PAZ

Señor: Hazme un instrumento de paz.
Que donde quiera que haya odio, siembre yo amor.
Donde haya duda, fe.
Donde haya tristeza, alegría.
Donde haya desesperación, esperanza.
Donde haya tinieblas, luz.
Concédeme que no busque ser comprendido, sino comprender. Que no busque ser consolado, sino consolar.
Que no busque ser amado, sino amar.
Porque dando, recibo. Perdonando, tú me perdonas.
Y muriendo en tí, nazco para la vida eterna.

San Francisco de Asís

HIJO HUÉRFANO E HIJO BASTARDO

Ser adoptado es salir del corazón de tu madre, en vez de su vientre. Padres no son los que engendran, sino los que brindan amor al niño, lo alimentan y lo educan.

Si te consideras huérfano, porque perdiste tus padres, no has recibido el reconocimiento de uno de ellos, o te sientes mal por causa de tu origen, te quiero recordar que ni el rico, ni el poderoso, ni el inteligente, ni la bonita, tuvieron conscientemente la oportunidad de elegir a sus padres, la época, la riqueza o el color de la piel. Así como una planta puede nacer de una semilla que alguien botó a la orilla del camino cuando saboreaba una fruta, un bebé puede ser el resultado de un espermatozoide dejado irresponsablemente en la vagina de la madre, por alguien que simplemente buscaba un rato de placer.

¿Tienes resentimiento con tu madre? Colócate por un momento en las circunstancias de ella. Posiblemente no recibió el amor y la formación moral adecuada de parte de sus padres, lo cual facilitó el que fuese engañada y violada. También pudo suceder que las circunstancias económicas de la familia, la irresponsabilidad y el mal trato forzaron una pronta separación con tu padre. Si logras entender por qué te tuvo, a pesar de una posible oposición de la familia y el temor al qué dirán, estoy seguro que encontrarás razones para aceptarla con sus defectos, y hasta posiblemente sentirte orgulloso de ella.

¿Fuiste adoptado y te sientes mal por ello? Asumamos que tu padre biológico no existe, ya sea porque murió o no quiso reconocerte. En tal caso te pregunto: *¿Quién tiene más mérito? ¿El que solamente tiró la semilla y se olvidó de ella, o aquél o aquella*

que le brinda todos los cuidados a la plantita hasta verla crecer, aunque no la hubiese sembrado? Indudablemente los verdaderos padres son los que voluntariamente eligen cuidarte, sin obligación de hacerlo.

Ahora te invito a que pienses en todas las personas que te han brindado afecto, compañía, alimentación y educación. Seguro están allí tu madre, unos familiares cercanos, una vecina, un amigo, algunas monjas, etc. Ámalos a todos, pues ellos han sido realmente vuestros padres. Quien te procreó, posiblemente sólo actuó como un semental que aprovechó una ocasión para saciar su instinto animal. No vale la pena que intentes conocerlo; si le guardas rencor, perdónalo.

BIENAVENTURADOS LOS POBRES DE ESPÍRITU

Cuando Jesús habla de pobres de espíritu, se refiere a los humildes y no a los desprovistos de inteligencia. Los soberbios y algunos hombres de ciencia, según el mundo, generalmente se forman de sí mismos una idea de superioridad, que miran las cosas divinas como indignas de su atención. Su ego es tal que "su sabiduría" les impide tener la humildad para elevarse hasta Dios.

Tomando su inteligencia por la medida de la inteligencia universal, y juzgándose aptos para comprenderlo todo, no creen posible nada de lo que no comprenden, llegando incluso a negar la existencia de Dios; o si consienten en admitirla, le disputan uno de sus más hermosos atributos: su acción providencial sobre las cosas de este mundo, pues están convencidos de que ellos solos bastan para gobernarlo bien.

UN HIJO ESPECIAL

Está a punto de nacer. Todos lo esperamos con cariño. Por fin, llega el ansiado momento. *¡Es una niña!*, dice la abuela, pero luego baja la cabeza para ocultar sus lágrimas. Acaba de darse cuenta de que la niña es deforme; parece mongólica. Ante la evidencia del hecho, hay varias alternativas:

1. Hacer el reclamo a la clínica, y solicitar un cambio por garantía. Exigir que nos entreguen otra niña que sea normal, que no tenga defectos físicos.
2. Renegar de Dios y culparlo de la mala suerte de haber tenido una hija así, cuando a muchas otras parejas les ha dado hijos normales. Luego, a la primera oportunidad, la llevamos a un Internado, la matriculamos allí y nos olvidamos de su existencia. Mientras tanto, cuando vengan visitas a la casa, buscaremos la manera de ocultarla. Si nos preguntan, sacaremos alguna excusa. Diremos que fue por culpa de la droga o de un mal tratamiento ordenado por el médico durante el embarazo.
3. Aceptarla con resignación cristiana, y darle todo el cariño que más podamos. Tomarla como un ángel que se disfrazó de esa manera para poner a prueba nuestra fe, nuestra paciencia y nuestro amor, ya que éste deberá ser de sacrificio, de entrega total, sin esperar nada a cambio.

Decir que amamos a un hijo cuando es normal, cuando es buen estudiante, cuando todos lo quieren, y que nos hace sentir orgullosos por su inteligencia o su belleza, puede que sea verdad, pero es mucho más meritorio cuando se afirma lo mismo de un hijo anormal o discapacitado.

Hay quienes piensan que no tienen hijos anormales, pero pueden estar equivocados: Ese hijo vicioso, esa hija por el camino del sexo, ese hijo ladrón, esa hija que no quiere estudiar, ese hijo que está en la cárcel y esa hija mal casada, también es especial y necesita de vuestro amor sin límites ni condiciones. Renegar de Dios y de vuestra suerte, como si un hijo fuese una lotería, no modifica y no soluciona nada.

¿Qué hacer entonces? La visión de las cosas cambia según el ángulo desde el cual se miren. Imagina que tu hijo está a punto de nacer. Lo esperas con cariño. Llega el ansiado momento, y los más allegados quieren conocerlo. Cuando lo miras, descubres que es drogadicto, madre soltera, homosexual.... Pero es tu bebé.

En este caso, tienes varias alternativas:

1. Decirle a tu hijo que cambie, que no lo quieres así. Sácale en cara el tiempo y el dinero que has invertido en su formación. Dile que esperas recibir más a cambio de eso; que entienda que así no lo deseas.
2. Blasfemar, llenar tu corazón de rencor, dejar que se pierda en el lodo de la ciudad y olvidarte de su existencia.
3. Aceptarlo tal como es, pues posiblemente viene a compensar algo de su propio pasado, o es un medio para ayudarte a crecer en amor, caridad y humildad.

Pido a Dios te ilumine en tu decisión.

Si te atormenta un sentimiento de culpa, por haber rechazado a un hijo homosexual, un familar enfermo de sida o un vecino drogadicto, por ejemplo, recuerda que, cuando se trata de reconocer un error, **más vale tarde que nunca**.

¿UN CORDERO PUEDE QUITAR LOS PECADOS?

La tan conocida y recitada frase *"Cordero de Dios que quitas los pecados del mundo"*, es un legado de un oscuro pasado religioso en el que se creía agradar a Dios con el olor de la carne asada, con el rito de una sangre derramada, con el abandono de un buey en el desierto hasta que muriese de hambre, o matando a los enemigos de Israel. Un pasado en el que era más importante la forma del rito y el respeto a la doctrina, que el fondo de la enseñanza de Jesús. El sacrificio del cordero se hace hoy simbólicamente, pero se conserva la esencia del chivo expiatorio.

Consideramos que Dios, el principio de todas las cosas, la energía que mueve al universo, no perdona pecados a cambio del sacrificio de seres humanos o de animales, ni porque encendamos velas o contratemos ceremonias pomposas. *¿De qué vale la luz de una vela, si el corazón sigue en las tinieblas del desamor? ¿Acaso dejamos de odiar o de mentir con la muerte del cordero?*

No tiene sentido dar lo que no es nuestro, y mucho menos la carne o la sangre de otro ser, tal como la de un animal que en nada es responsable de nuestros pecados. *¿Se puede creer que un padre se alegra cuando alguien le mata un hijo y le entrega su cadáver degollado? ¿Se puede pensar que a Dios, principio de vida, se le agrada matando o torturando sus criaturas?*

La ofrenda con mérito es el tiempo que dedicamos en ayudar a los demás, y el propio esfuerzo para doblegar nuestra soberbia, dejar un vicio, aceptar con resignación un dolor, hacer bien sin mirar a quien, perdonar a los que nos injurian, no mentir, no ofender, no apegarnos a lo material, practicar la justicia, la humildad, la caridad, la compasión, la comprensión y la tolerancia.

TEN COMPASIÓN CON PASIÓN

Dos hombres enfermos de gravedad compartían un mismo cuarto en el hospital. Conversaban todo el día de sus familias, sus hogares, empleos y experiencias de vacaciones. Mientras el paralítico tenía que estar acostado de espaldas todo el tiempo, el otro podía sentarse cada tarde junto a la ventana. Éste, a pesar del dolor que le causaba su enfermedad pulmonar, se pasaba relatándole a su compañero todo lo que veía.

Le describía con exquisitos detalles que la ventana daba a un parque con un bello lago, y que los cisnes y los patos se deslizaban por el agua mientras los niños jugaban con sus botecitos en la orilla. Hablaba de enamorados que se paseaban cogidos de la mano entre jardines de flores multicolores, en un paisaje con árboles majestuosos, mientras, en la distancia, se dibujaba una bella vista de la ciudad. Una tarde, por ejemplo, le dijo estar viendo un desfile que estaba pasando junto al hospital, y aunque el paralítico no pudo escuchar la banda, cerró los ojos y lo imaginó todo mentalmente.

Así pasaron los días y unas cuantas semanas, hasta que el hombre de la ventana fue vencido por su enfermedad y dejó la vida terrenal. Su compañero pidió entonces que le cambiasen de cama, para quedar al lado de la ventana, pero se quedó sorprendido al ver que la única vista era la pared de un gran edificio. Le preguntó a la enfermera cuál sería la razón para que su excompañero le hablase cada tarde de esas vistas plenas de vida, pero se quedó sorprendido cuando ésta le respondió que el señor era ciego, que no podía ver nada, y que posiblemente hacía eso para animarlo a él.

¿Has experimentado la alegría que se siente al hacer que otros se alegren? A pesar de tu situación, aunque no tengas dinero para practicar la caridad de las monedas, puedes compartir una mirada, un poco de tiempo, una sonrisa o un abrazo sincero.

¿ERES MINUSVÁLIDO?

Minusválido, o discapacitado, es toda persona que por un defecto físico o mental tiene menor capacidad que otras para realizar sus actividades. Ello puede tener origen en una malformación de nacimiento, o ser causado por una enfermedad o accidente, experiencia usualmente muy traumática, ya que no se tuvo la oportunidad de vivir un proceso gradual de aprendizaje y aceptación.

Si las circunstancias de la vida te pusieron, por ejemplo, en una silla de ruedas, y piensas que no tiene sentido seguir viviendo, imagina que no te ha sucedido nada. Analiza todo lo que forma tu ser: Talento, amor, familia, amistades, estudio, trabajo, ojos, oídos, brazos, manos, piernas, pensar, hablar. Ahora mira cuál es realmente la más importante e imprescindible. A cuál de ellas debes lo que eres y lo que puedes hacer por los demás. ¿Dejaste de ser lo que eras, ahora que te falta eso? ¿Se acabaron tu inteligencia, tu empuje, tu compasión, tu familia o tus conocimientos?

Si piensas que todo se acabó, aplica cualquiera de las siguientes recomendaciones: 1. Aunque todo lo que tienes es prestado, reniega de ese Dios que te lo reclamó. 2. Espera sentado que hagan todo por tí. 3. No te esfuerces por superarte, ni busques otras maneras de hacer las cosas. 4. Cada que puedas, repite que eres una carga para la familia (en vez de un medio para que ellos aprendan y practiquen el amor). 5. Deprímete bastante, rumiando el pasado. 6. Pasa lamentándote de lo que todavía te falta por vivir (aunque no sepas si es poco o mucho).

Pero si aceptas lo que sucedió, como parte de tu proceso, y resuelves probarte a tí mismo y a los demás que vales mucho más de lo que perdiste, te felicito. No puedes ver, pero sientes. No caminas, pero tu imaginación te permite volar. No puedes hablar, pero escribes y abrazas.

La adversidad no es una maldición. Muchos han pasado la prueba de una discapacidad y no se han dejado frenar por la tribulación: **Beethoven**, gran compositor de música clásica, fue sordo. **Milton**, escritor muy reconocido, fue ciego. **Darwin**, investigador del origen de las especies, fue minusválido. **Karl Steinmetz**, genio científico de origen alemán, padecía cifosis de nacimiento y era jorobado. **Keller** era ciega y sorda. **Marco Fidel Suárez**, hijo ilegítimo de una lavandera pobre, fue un excelente presidente de Colombia.

DISCAPACITADO MENTAL

El mundo de un discapacitado mental se reduce, por lo general, a tener contacto sólo con familiares o personas con limitaciones similares a la suya. Muchos sufren al no adaptarse plenamente a su entorno. Cualquier cambio se les hace complejo, y se desesperan ante cualquier contrariedad. Las experiencias con regresiones hipnóticas, entre otras cosas, nos hacen creer que su discapacidad no es casual, ni un castigo de Dios. Es algo para su crecimiento espiritual, y el de quienes lo rodean.

Si el discapacitado es un adulto, evita tratarlo como si fuese un niño, aunque se comporte como tal. No exageres la manifestaciones de cariño, como besos y abrazos sin motivo especial. Tu amabilidad y saludo normal, en vez de una manifestación zalamera, le ayudará a verse y sentirse a sí mismo como adulto o un ser normal. Si ves que alguien debe mejorar o corregir algo, díselo con calma, sin lástima y con respeto. Si después de la explicación se equivoca, la mejor ayuda es volverle a repetir las órdenes, mostrándole cada paso o llevándolo de la mano. Si trabajas o estudias con algún retardado mental, no le preguntes demasiado, pues a lo mejor no sepa explicar lo que le pasa, simplemente porque está confundido o presionado. Ámalo mucho.

AL QUE LE CAIGA EL GUANTE

Tienes que aprender a vivir con lo que tienes. No debes querer aparentar. No debes vivir en función de la aprobación de los demás. Hay gente que con menos ha hecho mucho más que lo que has hecho con lo que has tenido. Tu afán de tener ha destruido muy buenos proyectos. Te gusta sentirte superior a todo el mundo, pero has aprendido mucho de personas que te han rodeado. En verdad, ellos han sido más grandes que tú.

Tú sabes ayudar a la gente, pero no te sabes ayudar a tí mismo. Tienes que pensar más en tí, tal como eres y no como te quieres ver. No debes convencerte de que eres algo que en verdad no eres. Todavía tienes tiempo de alcanzar lo que quieres. Tienes que ser más optimista.

En muchas cosas eres como un niño. Tienes que madurar. Debes ser paciente; construir de a poquitos, mucho. Debes ser siempre sincero en los sentimientos. **No tienes que estar con nadie por lo que tiene, sino por lo que es**.

Estás a tiempo de hacer que esta existencia sea productiva para tí; para tu evolución. No debes dejarte llevar ni dejarte impresionar por el mercado material. Para la gente, eso se ha vuelto más importante que los valores espirituales. Mucha gente más pobre es más feliz, porque saben hacer grande lo poquito que tienen, y disfrutan más sus logros.

Tienes que dedicar más tiempo a tí. Te dedicas mucho a tu trabajo y tu estudio, y dejas en un segundo plano a tu familia. Te has creado mucha necesidad de ser reconocido, y lo has sido, pero no en la parte afectiva. Mucha gente sabe que eres bueno, pero no se acercan a tí, porque los alejas al hacerles creer que sabes más que ellos.

No debes ir donde personas que leen las cartas cuando tienes problemas. Debes creer en lo que eres capaz de hacer. Esas personas pueden desviar el verdadero punto de apoyo para lo que tú quieres en el futuro.

Debes decir la verdad. No debes buscar reconocimiento valiéndote de otros. Tienes que ser paciente. Tienes un alma muy caritativa, y debes seguir ayudando; así como ayudarte a tí mismo. Debes convencerte que te puedes ayudar.

Lo que te está pasando ahora te está ayudando a aprender. Por eso te ha hecho feliz; porque ya tienes la voluntad de cambiar. El sufrimiento se va a volver felicidad en la medida en que tú vas cambiando. Dios ya te lo ha demostrado en días anteriores; te ha ayudado en las cosas buenas que te has propuesto. Tienes que dejar de pensar tanto en el dinero. El dinero viene después de la satisfacción de los logros. Estos son más importantes.

Dios está contigo. Tienes mucha capacidad para abstraerte subconscientemente, pero peleas mucho con tu pensamiento; no le haces caso a la intuición. Tu pensamiento consciente siempre te hace equivocar. Sabes muy bien que estás evolucionando. Debes seguir así. Tienes que acercarte más a tu familia. Tu papá necesita ayuda; está muy solo.

Cuando quieras hablar conmigo, debes hacerle caso a tu intuición y a los pensamientos que vengan cuando estés muy relajado.

Mensaje de un guía espiritual
a una persona en trance hipnótico.

No se debe juzgar mal a quien utiliza las cartas u otro medio físico para canalizar sus dones de clarividencia con la intención de ayudar a los demás con palabras de esperanza, amor y reconciliación, preferiblemente sin ánimo de lucro, y nunca fomentando el temor o la discordia. Lo que hace buena o mala una acción, es la intención que se tiene con ella.

ENCUENTRA EL VERDADERO VALOR DE TU VIDA

Lo material, tal como la belleza, la inteligencia, la riqueza, el poder y la salud, es todo ajeno, prestado para cumplir una tarea. No puedes llevar nada de esto al morir. El Dios que te lo ha permitido tener, te lo puede quitar o alterar en el transcurso de tu existencia. Aunque no lo creas de momento, cientos de personas inválidas, huérfanas o en la miseria paupérrima, quisieran tener un poco de lo que tienes.

Sólo lo espiritual le da un valor trascendente a tu vida. Si tu religión, cualquiera que ella sea, te enseña a dar amor en todas sus manifestaciones, tal como perdonar, tener caridad, no apegarse a las cosas materiales, no ser arrogante, no humillar, no abusar del poder ni del dinero, no renegar, evitar la ira y el rencor, puedes estar seguro que perteneces a la verdadera religión, sin que importe el nombre de ésta.

Comenzarás a encontrar la verdadera felicidad sólo cuando decidas buscarla en tu propio interior, cuando entiendas que el mal que te afecta no es el que te hacen las otras personas sino el que te haces tú mismo.

Si hay luz en el alma, habrá belleza en la persona.

Si hay belleza en la persona, habrá armonía en el hogar.

Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación.

Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo.

Proverbio chino

EN POLVO NOS HABREMOS DE CONVERTIR

¿Vanidad? ¿Soberbia? ¿Belleza? ¿Injusticia? ¿Riqueza? ¿cosas materiales? ¿Poder? ¿Avaricia? Nadie que se vanaglorie de lo uno o se apegue a lo otro es eterno. Espera un poco, y verás que todo desaparece como el polvo, carcomido por el paso del tiempo. De los grandes hombres, su "inmenso" poder y sus lujosas propiedades, por ejemplo, sólo quedan hoy ruinas y recuerdos.

Como decía Jesús, somos como sepulcros blanqueados, bonitos por fuera pero hediondos por dentro. El cuerpo es simplemente un envoltorio o vehículo que le sirve a nuestro Espíritu en esta vida material para cumplir algunas tareas. Debemos velar por su salud hasta la muerte, pero sin exagerar, aceptando que se puede desfigurar, y que se ha de envejecer y arrugar.

¿Te violaron o tocaban tus zonas íntimas cuando eras pequeña? ¿Tuviste relaciones sexuales que hoy te avergüenzan? No sufras por algo que posiblemente estuvo fuera de tu control. Eso le puede suceder a cualquiera, pues, como humanos, cometemos muchos errores. Jesús lo dijo: *"El que esté libre de culpa, que tire la primera piedra"*. Si ultrajaron tu cuerpo, trata de entender por qué sucedieron las cosas. Pudo ser por curiosidad infantil, por falta de amor, amenaza, ignorancia, acción del licor o una perturbación psicológica en la que el objeto del deseo sexual no es el que debiera ser. No te pido que abraces y beses al que lo hizo, pero te invito a perdonarlo, a no desearle el mal, a tenerle compasión. Eso también es dar amor.

Si te sientes culpable de haberte comportado indebidamente con alguien, y ya no puedes excusarte con esa persona, Dios te dará múltiples oportunidades de remediar tu falta. Comienza por perdonarte a tí mismo. Ayuda con caridad y amor al que puedas. Dios te amará siempre, sin importar cómo eres.

¿NO PUEDES DORMIR?

Vamos a ver; tú tienes problemas con el sueño. No duermes bien. Le echas la culpa a tus nervios, al trabajo que llevas, a los ruidos o al calor. En vez de todo eso, piensa ahora un momento: *¿A qué te resistes? ¿A qué aspecto de la realidad te estás oponiendo?* Quieres dormir y no puedes, y eso te resulta intolerable. El resultado es una noche en blanco. Si eres un trabajador empedernido, la mera idea de estar acostado sin hacer nada te repugna. Tratas de aprovechar el tiempo perdido poniéndote a planear tus trabajos mientras sigues desvelado, o te pones a repasar mentalmente los disgustos del día y a vivenciar las represalias que has de tomar. Puesto que haces todo eso para luchar contra el insomnio, no haces más que empeorar la situación.

Para colmo, empiezas a compararte con otras personas que conoces y que se duermen profundamente en cuanto colocan su cabeza en la almohada. Sientes envidia y te rebelas contra tí mismo. *¿Por qué han de dormir ellos bien y tú no?* Encima, piensas que la falta de sueño puede estropear tu salud y disminuir tu capacidad de trabajo. Piensas en el día que vendrá y en el desaliento que tendrás, y en el catálogo de calamidades que eso acarrea.

No es de extrañar que, para evitar todo ese sufrimiento, recurras a los medicamentos tranquilizantes y somníferos. Ese gesto desesperado es la expresión final de tu rechazo de la situación, y no hace más que aumentar el problema. El somnífero te puede hacer descansar una noche, pero también ejerce en tu mente otro efecto más importante y destructivo. Lo que parece ser una inocente pastilla, refuerza tu condicionamiento y rechazo interior contra la situación que se está presentando, y dificulta la posibilidad de aceptarla.

Has crecido el problema por huir de él, pues has aumentado la ansiedad: *¿Volveré a necesitar pastilla mañana por la noche? ¿Me creará costumbre? ¿Cuánto tiempo va a durar esto? ¿A dónde me llevará?* El problema se ha complicado enormemente, y todo ello debido a tu condicionamiento interno adverso: quieres imponerte una hora para dormirte, así como determinadas horas de sueño, las cuales consideras "normales". La programación que le quieres imponer a tu mente te prohíbe pensar que puedas ser feliz mientras sufres de insomnio, y te obliga a luchar contra él. Esto lo aumenta, pues quieres hacer consciente el proceso de dormir, algo que normalmente es sutil e imperceptible.

Prueba ahora el sistema contrario. No te resistas al insomnio, no huyas de las molestias que te acarrea. Confía en la sabia naturaleza de tu organismo, que sabe perfectamente bien cuando dormir y cuánto sueño necesita. Te advierto que esto es difícil de hacer. Es mucho más fácil recurrir a la pastilla o al jarabe somnífero, pero ello nada alivia. Si realmente quieres sanar, deja que tus noches sean lo que sean. No te preocupes por resolver el problema, **no pienses que necesitas dormirte pronto... ¡No intentes dormirte!**

Adaptado de "Ligero de Equipaje", por Carlos G. Vallés,

PERDONA, AUNQUE NO OLVIDES

Perdonar es recordar sin dolor, como se recuerda un golpe accidental recibido cuando niño, como la escena de una película que ya pasó. Es pensar por un momento como la otra persona y procurar entenderla. Si consideras que te quitó algo, imagina que se lo regalas voluntariamente. Perdonar es olvidar el dolor, es recordar el hecho sin resentimiento.

LA EDUCACIÓN COMIENZA EN EL HOGAR

En una noche de luna plateada y el firmamento lleno de estrellas, estando Jesús instalado provisionalmente en casa de Pedro, tomó las Sagradas Escrituras y, como si quisiese imprimir un nuevo rumbo a la conversación que se hiciera improductiva y poco edificante, habló con bondad: **—Simón, *¿qué hace el pescador cuando se dirige al mercado con los frutos de cada día?***

El apóstol pensó algunos momentos y respondió indeciso: —*Pues escoge los mejores pescados, ya que nadie compra los residuos de la pesca.*

Jesús sonrió y preguntó de nuevo: ***—¿Y el alfarero, qué hace para realizar la tarea que se propone?***

—*En verdad Señor*, replicó el pescador intrigado, *modela el barro para darle la forma que desea*.

El Maestro Jesús, con la mirada compasiva y fulgurante, insistió: ***—¿Y cómo procede el carpintero para alcanzar lo que se propone hacer?***

El interlocutor, de manera muy simple, respondió sin vacilar: —*Labra la madera con la suela, el serrucho, el formón y los golpes del martillo. De otra manera, no puede desbastar la pieza bruta*.

Se calló Jesús por algunos momentos y luego dijo: **—Así es también el hogar ante el mundo. El nido doméstico es la primera escuela y el primer templo del alma. La casa del hombre es la legítima forjadora del carácter para la vida en comunidad. Si el comerciante selecciona la mercancía que ha de vender, y el ebanista ajusta los listones de madera para hacer que**

la barca que construye pueda flotar, *¿cómo esperar que una comunidad sea algo bueno sin que el hogar se perfeccione?* La paz del mundo comienza bajo el techo que nos acoje. Si no aprendemos a vivir en paz entre cuatro paredes, *¿cómo esperar la armonía en la sociedad o entre las naciones?* Si no nos habituamos a amar al hermano más próximo, aquél que está asociado a nuestra lucha de cada día, *¿cómo amar entonces al Padre Eterno que nos parece distante?*

Jesús pasó su mirada por la modesta sala, hizo un pequeño intervalo, y continuó: **—Pedro, encendamos aquí una claridad nueva en torno a los que nos solicitan la asistencia fraternal. La mesa de tu casa es el hogar de tu pan. En ella recibes del Señor el alimento para cada día. *¿Por qué no instalar a su alrededor la simiente de la felicidad y de la paz, en la conversación y en el pensamiento?* El Padre que nos da el trigo para nuestra despensa, por medio de la tierra, nos envía también la luz a través del Cielo. Así como la claridad es la expansión de los rayos de luz, la abundancia comienza en el grano que se siembra.**

Simón Pedro fijó sus ojos en el Maestro, y como no encontraba palabras adecuadas para explicarse, murmuró tímidamente: —*Maestro, se hará como deseas.*

"Jesús en el hogar", psicografía de Neio Lucio
por medio de Francisco Cândido Xavier.

A veces se encuentra sin buscar lo que largo tiempo se había buscado sin hallar.

Me ponía triste el no tener zapatos, hasta que conocí a uno que no tenía pies

SOLTERA Y EMBARAZADA

Si piensas casarte o tener un hijo, no lo hagas por rebeldía con tus padres, ni para pagar el precio de la salida de ese hogar, sólo porque crees que allí nadie te quiere. Procura hacerlo por amor, y cuando consideres que puedes velar por el bienestar y educación de la que ha de ser tu nueva familia.

A muchos agrada la aventura y lo arriesgado, sin que importen las consecuencias. El hombre que está en el plan de conquistar mujeres como si fuesen simples trofeos sexuales, actúa con astucia y engaños para ilusionarlas con la idea de que es un príncipe en busca de una esposa para hacerla feliz en su reino (los argumentos de seducción pueden llenar un libro). Por el otro lado, la mujer que se ha propuesto lo mismo con un hombre que le agrada, puede llegar a desbaratar matrimonios. Y eso será siempre así en este mundo, mientras sea imperfecto.

Suponiendo que vuestra hija ha sido embarazada, ello se pudo deber a múltiples factores: no recibió el amor y la orientación adecuada en su infancia; no encontró en vosotros la confianza para compartir sus sentimientos; quería salir pronto de la casa porque se sentía incomprendida; malas amistades la convidaron a sitios poco recomendables; fue violada con engaños o amenazas. La causa poco importa en este momento; lo pasado ya pasó. Pensad ahora en su dolor, en lo que siente su alma, y tratad de comprender lo que ha pasado por su mente.

Se puede sentir sola y rechazada. Analiza todas las formas de daros la noticia, pero el miedo le impide encontrar la más adecuada. También imagina ella cómo habrán de reaccionar sus amigos y sus familiares. Por su mente pueden pasar, incluso, ideas de suicidio, de irse de la casa o de abortar. En su desesperación, muchas mujeres optan por esto último, ignorando que al hacerlo pueden

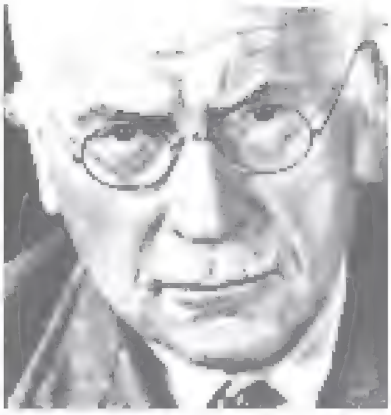
quedar marcadas para siempre con un sentimiento de culpa y un ocasional reproche al paso de los años: *"¿Cómo estaría hoy mi hijo o mi hija?"*.

Su dolor y su angustia es ya de por sí suficiente. No la ofendas con insultos, no la rechaces ni la culpes de haber ultrajado la reputación de la familia, pues te aseguro que esa no era su intención. En ese momento estaba actuando más por lo que ella misma sentía, que por lo que pudiere opinar la sociedad. Tampoco la obligues física o psicológicamente a abortar, ni mucho menos a casarse con el agresor para que los demás no se den cuenta de lo que pasó. Ese hijo es una prueba para toda la familia, y posiblemente una bendición. Es preferible que vuestra hija siga soltera, con la esperanza de encontrar algún día un hombre que la ame así como es, que amargarle el resto de sus días obligándola a casarse con el que no la respetó, ni posiblemente la ha de respetar. Será su verdugo, y con vuestra licencia para seguirla ultrajando.

Si ella decide casarse con el que el que ya la engañó una vez, a lo mejor ese era su camino. Cada uno de nosotros tiene libre albedrío para escoger lo uno o lo otro en las alternativas que se le presentan en la vida material. Dejad que vuestra hija haga su propia vida, a su modo. Nunca te entrometas en su intimidad, pero estad siempre dispuestos a ofrecerle vuestra ayuda cuando os sea pedida. Ella está cumpliendo un proceso de evolución espiritual, y sólo Dios sabe si esto por lo que ahora está pasando es una prueba para superar algo negativo de su pasado, o se trata de una manera de ayudar a evolucionar a su pareja.

Si abortaste y estás arrepentida, vas por buen camino. Perdónate a tí misma, y dile mentalmente a ese ser que lo amas, que no sabías lo que hacías. Con las regresiones de memoria hemos aprendido que ese hijo o sobrino que ahora tienes puede ser el mismo Espíritu que antes abortaste.

LA NUEVA ERA ESTÁ EN TÍ



El psicólogo suizo **Carl Gustav Jung** (1875-1961), discípulo de Freud en la creación de la teoría del psicoanálisis y autor de teorías sobre un inconsciente colectivo, innato y hereditario, estudió ciertos acontecimientos que se han dado en la historia de manera aparentemente sincronizada.

Jung observó que la era astrológica de **Aries** coincidía con la aparición de Hammurabi (1730-1865 antes de cristo), Rey de Babilonia y fundador del Imperio de Babilonia. También notó que la era de **Piscis** coincidía con el comienzo del cristianismo, representado por Jesús. Como cosa curiosa, los cristianos adoptaron el símbolo de un pez (significado de Piscis) como señal de unión.

Puesto que al finalizar este siglo salimos de la era de **Piscis** y entramos en la de **Acuario**, muchas personas que buscan respuestas a la incertidumbre, o que simplemente buscan una excusa para rechazar las normas establecidas, creen que se aproximan grandes cambios, y especulan con la Nueva Era como si se tratase de una moda, una nueva religión, un nuevo Dios.

En nuestra opinión, la Nueva Era debe ser algo interior y superior, no algo limitado por la astronomía, el calendario o las épocas. Esa Nueva Era se dará en el momento que decidas cambiar los sentimientos de tu corazón, y no cuando te matricules en tal o cual secta, religión o movimiento de opinión. Tu Nueva Era comenzará cuando aceptes convivir con el distinto y acercarte al distante; cuan-

do tomes conciencia de que existen orfanatos, ancianatos, hospitales de caridad, escuelas sin dotación de implementos de estudio, cárceles con presos inocentes y gente sin empleo. En ese momento percibirás en tu corazón que es mucho lo que puedes y debes hacer, acá y ahora.

Estarás en la Nueva Era cuando elimines el pesimismo y el rencor, y decidas compartir con los demás sus penas y sus alegrías; cuando seas ciego para mirar los defectos ajenos y vidente para los propios; cuando comprendas que toda creencia es respetable y que toda religión es santa si sus intenciones están basadas en principios nobles. Incluso las sectas y religiones de otros continentes, aunque parezcan extrañas, conservan en el fondo la esencia cristiana del amor y el perdón a los demás.

Es cierto que resultaría interesante conocer la naturaleza de Dios, la organización del mundo espiritual, la jerarquía de los ángeles, qué son las almas gemelas, cuándo terminarán nuestras existencias materiales, cuántos cuerpos astrales tenemos y cómo son los seres de otros planetas, pero más importante es conocernos y cambiarnos a nosotros mismos, para vivir con más armonía la vida presente; para ello, no importa saber si la Tierra se llama URANTIA, si los primeros habitantes vinieron de una civilización extraterrestre, o como esporas primitivas en asteroides cósmicos.

Si el problema tiene solución,
¿para qué te preocupas?
Y si el problema no tiene solución,
¿qué solucionas con tu preocupación?

AYÚDATE, Y YO TE AYUDARÉ

Somos dados a pedir a Dios salud y favores, pero no estamos dispuestos a disponer los medios para que las cosas se den. Exigimos que sea el otro quien cambie para que nuestra vida sea más feliz, pues estamos convencidos que son los demás quienes nos deben aceptar tal cual. Al respecto, veamos el cuento del billete de la lotería: Durante muchos días fue a la iglesia la misma persona a pedirle a Dios el mismo favor: *"Señor, que yo me gane la lotería para comprarme una casita"*. Por fin, un día Dios le contestó: ***"¿Cómo quieres ganarte la lotería, si ni siquiera compras el billete?"***.

La anécdota de los botes y el helicóptero nos sirve para ilustrar lo mismo: La familia que vivía en esa casa estaba muy convencida de su religión y su fe en Dios, y todo lo esperaban de Él. Un día el río cercano se desbordó y comenzó a inundar el barrio. Los vecinos corrieron de casa en casa avisando del peligro y pidiendo a la gente que fuera a un sitio seguro. Esta familia no quiso escuchar y prefirió esperar allí la ayuda de Dios. Pasaron las horas. El nivel del agua subía, y un grupo de rescate se aproximó con un bote. Rogaron a la familia que subiese para llevarlos a tierra firme, pero rechazaron la ayuda, dizque porque Dios vendría a socorrerlos.

Cuando estaban en el techo de la casa, procurando no ahogarse, vino un helicóptero a rescatarlos, pero tampoco quisieron subir. Por último, ya angustiados ante el peligro, perdieron su fe y comenzaron a renegar de Dios. No entendieron que Dios les avisó con los vecinos, y que les envió el bote y el helicóptero para rescatarlos. Es un hecho probado: no hay peor enfermo que el que no quiere aliviarse, ni peor sordo que el que no quiere escuchar.

TU "MALA SUERTE"

"Tengo mala suerte... Todo lo que emprendo fracasa... Los novios se me van... Alguien me saló... Pensamos que nos están haciendo el mal con brujería". Todas estas expresiones indican que algo que no se acepta se repite con cierta frecuencia.

Si tomas la existencia corporal como algo sin sentido, en la que las cosas suceden por casualidad, tienes toda la razón en renegar de tu mala suerte, pues la suerte es una consecuencia del azar. Si crees que estamos destinados al sufrimiento, la desidia o el mal, pienso que tu mala suerte no va a cambiar en mucho tiempo, pues miras la vida con un sentido negativo, y lo negativo atrae lo malo.

Al contrario, si aceptas que la existencia corporal es un simple colegio al que venimos a estudiar, y que las dificultades de la vida son lecciones que tenemos que aprender antes de pasar al nivel siguiente, observarás que tu "suerte" empieza a cambiar. Por simples patrones de aprendizaje, la tarea se repite en variedad de formas hasta que el estudiante la acepte y la aprenda. Nada se da por casualidad; todo se produce por causalidad, por una razón de ser.

Cuando quieras realmente sanar, no te empeñes en aliviar los efectos; búscale el remedio a la causa. Para no tener que estar secando el charco, y evitar que se forme el fango, cierra la llave del agua o corrige la fuga que lo está produciendo. El mal se aloja en tu pensamiento. Aparta de tu mente los pensamientos negativos, los que te recuerdan cosas desagradables o personas que te han hecho alguna ofensa, y el mal dejará de existir. No necesitas amuletos, ni medallitas, ni aguas benditas, ni ritos, ni oraciones preconcebidas para cada ocasión.

Cierra los ojos, respira lento y profundo unas cinco veces, procurando no pensar en nada, dejando que los pensamientos se vayan como

llegan. Ahora intenta hablarle mentalmente a Dios, como lo quieras imaginar. Simplemente conversa con Él. No le hagas reclamos ni comparaciones; deja to orgullo y tu vanidad. Dile que lo amas y que aceptas que se haga su voluntad. Acepta que no hay mal que por bien no venga. Trata de llenar tu Espíritu de amor.

Repite esto cada día, de tal manera que dediques a Dios aunque sean dos minutos diarios para darle gracias por los dones que te ha prestado: tus ojos, tus oídos, tu olfato, tu boca, tus brazos, tus piernas, tu inteligencia, tus amigos, tu familia, etc. Estamos convencidos que eso te dará la fortaleza que necesitas para continuar tu vida.

PROCURA SER UN PUENTE

Hay personas que se comportan **como muros o paredes que separan**: Les agrada poner trabas a lo que otros proponen; son egoístas, amigas del no; a todo le encuentran peros; aconsejan el resentimiento y la discordia para crear divisiones entre la gente. *A las soluciones le encuentran problema*.

Otras son **como puentes que unen y comunican**: Están dispuestas al diálogo y a unir las partes que se encuentran en discordia; son positivas; aconsejan el perdón y están siempre listas para ayudar a los demás. *A los problemas le encuentran soluciones*.

Si crees que no te están viendo, te engañas.
No se queda sin compensación ninguna
de tus buenas o malas obras.

¡GRACIAS SEÑOR!

Adaptado de una oración que Divaldo Pereira Franco, reconocido médium Espiritista del Brasil (propagador de la doctrina de Kardec), usa para finalizar sus conferencias, y que puede servir para levantar el ánimo a los que tienen baja la autoestima, o que no aprecian lo que tienen.

Señor, hoy quiero hablarte para reconocer lo bueno que has sido conmigo, y para pedirte perdón por las veces que no lo supe apreciar. **Te doy gracias por el pan que me ha alimentado, y por el aire que he respirado**.

Gracias Señor por los ojos que me has prestado; que me han permitido ver la luz, los colores de las flores, las montañas, el cielo y el mar. Es maravilloso poder observar la naturaleza, precioso altar de belleza, y seguir con la mirada el vuelo de los pájaros. Ahora, delante de los ojos míos, pienso en la multitud de ciegos, aquellos que no ven o que no quieren ver; que caminan en la oscuridad y sufren en la soledad, y oro a Tí por ellos, con la certeza que después de esta vida, en la otra vida, ellos también podrán ver como yo.

Gracias Señor por los oídos míos, que me han permitido sentir los cantos de vida de la naturaleza, las risas de los niños, la música del cancionero, las melodías de los inmortales y las canciones de los populares. Ahora, delante de los oídos míos, pienso en los sordos, aquellos que no pueden oir o no quieren escuchar, y por ellos me detengo a orar, para que acepten con amor su prueba, y algún día puedan otra vez escuchar como yo.

Gracias Señor por mi voz, que me ha brindado la felicidad de poder hablar, de cantar y de enseñar. Gracias también por la voz que legisla, que alfabetiza y que ilumina. Por la voz de ternura que consuela y libera de la amargura. Ahora, delante de la voz mía, vienen a

mi mente los mudos, los que sufren de apatía y los que reniegan de la noche y hasta de la luz del día. Oro por ellos, y sé que después de este dolor, gracias a tu amor, algún día volverán a hablar o dejarán de renegar.

Gracias Señor por mis manos. Manos que pueden abrazar y brindar regazo a un niño, aunque sea el hijo de un cuerpo ajeno; manos de adioses; manos de solidaridad; manos de caridad; manos de poesía; manos de sinfonías; manos de psicografías; manos que pueden arar y sembrar la tierra; manos de cirugías, que pueden disminuir las lágrimas y los dolores de la vida. Ahora, delante de las manos mías, oro a Tí por aquellos que no tuvieron manos, o que las perdieron en un accidente, para que acepten con resignación su prueba.

Gracias Señor por mis piernas y mis pies, que me han permitido caminar, correr y saltar, y que me han llevado a donde he querido.

Ahora, delante de mi cuerpo perfecto, oro a Tí por todos aquellos que están limitados, amargados, amputados, desmayados, paralizados o imposibilitados para caminar. Sé que después de esta expiación, en otra reencarnación, ellos también podrán caminar como yo.

Gracias Señor por mi hogar. Es maravilloso tener un hogar. No importa si es un palacio, un tugurio en la miseria o una casa humilde a la orilla del camino. Lo importante es tener allí la presencia del amor de una madre, de un padre, de una mujer, de un compañero, de un hijo o de un hermano. Un hogar en el que tengamos, al menos, la compañía de un perro, o la presencia de alguien que nos tienda una mano. Pero si no tuviere nada ni a nadie para acompañarme, ni un techo para cubrirme, y ése no es mi caso, lo acepto con paciencia, pues sé que es parte de la prueba que debo pasar para que algún día pueda disfrutar de tu luz eterna.

Por ello, Señor, quiero decirte:

¡Gracias por la vida! ¡Gracias por tu amor!

POR FAVOR, PAPITO

Mis piernas son cortas. Por favor, espérame y camina más despacio.

No me pegues en las manos cuando toco algo, pues lo hago para aprender, igual que tú lo hiciste.

Por favor, mírame cuando hablo; así sabré que me estás escuchando.

Mis sentimientos todavía son tiernos; no me regañes todo el día; cuando me equivoco lo hago sin querer; no me hagas sentir mal.

Recuerda que soy un niño y a veces no entiendo lo que dices.

Te quiero y necesito mucho. Por favor, ámame por lo que soy, no por lo que hago.

No me rechaces cuando quiero darte un beso ... A veces me siento solo y abandonado.

Cuando gritas me asusto. Por favor, explícame con calma lo que he hecho mal.

No te enojes cuando siento miedo por la noche y te llamo o me paso para tu cama; tu abrazo o el de mami es lo único que me devuelve la paz.

Te molesta que me ensucie jugando, pero es que es tan agradable sentir el barro en los pies.. Papito, por favor, entiéndeme.

Autor desconocido

Algunos confunden Violencia con Razón

A falta de argumentos lógicos, niegan la existencia de lo que desconocen, o simplemente emplean gritos y violencia para imponer por la fuerza sus criterios.

PLEGARIA DE LA SECRETARIA

Ayúdame, Señor:

* A tener la capacidad para contestar cuatro teléfonos amablemente, y atender dos visitantes al mismo tiempo, mientras escribo la carta que deberá estar lista dentro de cinco minutos, aunque tengo la plena certeza que apenas mañana será firmada.
* A no perder la paciencia, si tengo que pasar horas en el archivo buscando un papel que, tal cual sospechaba, está en el bolsillo de mi jefe.
* A tener una memoria de computadora, para recordar hechos que pasaron inadvertidos a mi jefe hace mucho tiempo, y que, según él, estoy obligada a recordar fácilmente.
* A tener la sabiduría de varios profesores universitarios, aunque mis estudios hayan sido simplemente secundarios.
* A saber dónde está el jefe, qué está haciendo y a qué hora volverá, aunque eso no lo sepa nadie, y mucho menos su esposa.
* A que, cuando el año termine, tenga la perspicacia necesaria para no obedecer la orden de mi jefe, de destruir esos archivos que me pedirá un par de semanas después.
* A tener la habilidad de un prestidigitador para hacer desaparecer a las personas que mi jefe no quiere recibir, después de que he dicho "no está", y de repente él me habla en voz alta desde su oficina.

Autor desconocido

Escucha a todo el que te hable,
pero no digas a nadie todo lo que escuchas.

CUANDO LOS HIJOS SE CASAN

Una pareja de humildes campesinos ha ido recogiendo las semillas en el granero. Al verlas sienten recompensado el tiempo y el esfuerzo que les han dedicado, pero saben que muy pronto deberán depositarlas en los surcos de la huerta, y nuevamente el granero ha de quedar vacío. Llegado el momento entregan a la tierra lo que tanto cuidaron, y esperan con ilusión el ansiado amanecer en que los primeros rayos del sol permitan ver los retoños.

Lo que ayer era un paisaje sombrío, hoy es un concierto de vida. Ahora los humildes campesinos sienten que todavía pueden ser útiles, regando, podando y protegiendo a las nuevas plantitas.

Es normal sentir angustia o sensación de soledad cuando los hijos se casan o se van del hogar. Para algunos padres todo parece acabarse. Se dejan llevar por la depresión. Les parece que no existe nada ni nadie más, y que ya no vale la pena trabajar o seguir viviendo.

Sin embargo, aunque ahora no se sienta, muy pronto llegará también para vosotros otro amanecer diferente, en el que se podrá percibir la alegría y la presencia de los nietos. Ello os permitirá experimentar lo que muchos abuelos afirman: "**los nietos se quieren tanto como los hijos**" (y algunos dicen que más).

Es mejor educar a un niño hoy,
que castigar a un delincuente mañana.

PARENTESCO CORPORAL Y PARENTESCO ESPIRITUAL

Algunas personas pueden llegar a sentir más simpatía por alguien que no sea de su familia, tal como por un amigo o un padrastro, que por sus propios padres o hermanos de sangre. Entre las varias explicaciones que ello podría tener, encontramos una muy valedera en el sentido de la reencarnación, como la oportunidad de un mutuo proceso de aceptación y perdón con aquellos seres que en un pasado estuvimos comprometidos en situaciones de desamor, y que Allan Kardec nos ayuda a comprender en su libro **"El Evangelio Según el Espiritismo"**.

Los lazos de la sangre no establecen necesariamente los lazos entre los Espíritus. El cuerpo del hijo se crea del cuerpo de la madre y del padre, pero su Espíritu no procede de los Espíritus de aquellos, porque éste existía desde antes de la formación del cuerpo. Los padres solamente son el medio para darle una envoltura corporal al Espíritu que ha de ser su hijo. El cuerpo del hijo puede heredar genéticamente rasgos, y hasta enfermedades corporales de sus padres, pero su Espíritu no hereda nada del Espíritu de aquellos. Cada uno está aprendiendo lo de cada uno y debe responder por sus actos.

Los Espíritus que se encarnan en una misma familia, sobre todo entre parientes cercanos, muchas veces han estado vinculados de alguna manera en vidas pasadas. Si la relación ha sido de afecto, lo más probable es que siga siendo de la misma manera. Sin embargo, también puede suceder que estos Espíritus sean completamente extraños unos de otros, o que traigan resentimientos por antipatías anteriores. En este caso, las vivencias comunes actuales son pruebas para darles oportunidad de limar sus asperezas.

Los verdaderos lazos de familia no son, pues, los de la consanguinidad, sino los de la simpatía y de la comunión de pensamientos que unen a los Espíritus *antes, durante y después* de su encarnación. En consecuencia, dos seres de padres diferentes, pueden ser más hermanos por el Espíritu que si lo fueran por la sangre. Estos pueden sentir afecto "a primera vista", buscarse y gozar juntos; mientras que, dos hermanos de sangre por un mismo padre o madre, pueden rechazarse, como se ve todos los días.

Hay pues dos clases de familia: las *familias por lazos espirituales* y las *familias por lazos corporales*. Las primeras son duraderas, y se perpetúan en el plano de los Espíritus a través de las diversas emigraciones del alma. Las segundas son frágiles como la materia; se extinguen con el tiempo, y muchas veces se disuelven moralmente en la vida actual.

CADA UNO FORJA SU DESTINO

Estando en un mismo jardín, las abejas se dirigen hacia la flor que tiene el dulce néctar, mientras las moscas revolotean por la fétida basura. Cuando las primeras se encuentran ocupadas elaborando la miel, y expandiendo el polen que dará vida a los buenos frutos, las segundas desperdician su tiempo posando sus patas contaminadas por todas partes.

Cual si fueses un envase conteniendo una esencia aromática o fétida, en tus gestos, palabras y pensamientos se reconoce el aroma que irradias. Evita que éste sea el de la basura, el de las expresiones vulgares, el de los sentimientos negativos, el del obrar con rencor. Llena tu corazón con amor. Olvida las ofensas. Recuerda siempre los favores que te hacen. Ayuda a los demás. Refleja en tu rostro la

alegría de una sonrisa sincera. Piensa que los contratiempos y sinsabores de la vida son simplemente un medio de pulir el diamante que hay en tu alma. Y cada día recuerda a Dios para darle gracias por haberte dado lo que tienes; no ores sólo cuando tengas necesidad de pedir favores materiales.

ES MEJOR UN BUEN EJEMPLO QUE UN MAL CASTIGO

Cuando alguien compra un equipo nuevo, lee las instrucciones para aprender a manejarlo, pero es posible que ese mismo alguien crea que su hijo, algo mucho más complejo, debe actuar siempre sin fallar. En vez de analizar en qué está errando él como educador, castiga al niño cuando se equivoca, lo cual sería como propinarle golpes al equipo cuando no ejecuta bien la función.

El frío es carencia de calor.
La maldad es carencia de amor.

Por falta de amor no disfrutó su niñez.
En su plenitud perdió su salud buscando dinero.
En su senectud gastó su dinero buscando salud.
Y ya sin dinero, y ya sin salud,
allá va Romero en un ataúd.

NO ES CONVENIENTE SOBREPROTEGER LOS HIJOS

Había un nido con pichones en una de las ramas más altas del árbol. Puesto que todavía no sabían volar, sus padres les traían diariamente el alimento en el pico. Pasaron igual los días, las semanas y los meses, pues nunca los dejaron aprender a volar, por temor a que se hiciesen daño al caer del nido, olvidando que con ello los estaban poniendo a merced de morir de hambre cuando ellos faltasen, o a merced de un gato cuando éste descubriese el nido.

Evidentemente tal cosa no sucedió, pues la naturaleza es muy sabia. Cuando tuvieron plumas y la edad para hacerlo, sus padres les dejaron abrir las alas al viento. Los pichones pronto se sintieron con fuerzas para saltar a la rama vecina, y aunque algunas veces cayeron, fueron más las que lograron salir airosos. Durante este proceso de aprendizaje, sus padres se limitaban a seguirlos de cerca, o a alimentarlos cuando estaban en el suelo. Hoy vuelan juntos por los aires, superando los peligros de abajo.

A buen entendedor, pocas palabras bastan. Dejad que vuestros hijos aprendan a ser ellos mismos. Impidiéndoles que vean el mundo y sus peligros no les estáis haciendo ningún favor; simplemente se van a quedar pichones toda la vida, y quedarán a merced de los demás cuando les toque enfrentar la competencia en el trabajo, en el deporte y en los vaivenes de la vida. El dinero no lo es todo; es algo que se puede perder de la noche a la mañana. La buena educación y el buen ejemplo perduran para toda la vida.

PÉRDIDA DE PERSONAS QUERIDAS. MUERTES PREMATURAS

Cuando la muerte llega a vuestras familias y se lleva sin contemplación a un ser querido, algunos han dicho: *"Dios no es justo, pues se lleva al fuerte y lleno de esperanza; le quita la vida a los que son útiles y deja a los que no sirven para nada... Porque destroza el corazón de una madre al privarle del ser que era su alegría... Es injusto que alguien con un porvenir tan brillante haya muerto tan pronto"*.

Aunque es duro el hecho, en las regresiones vemos que **nadie se muere la víspera**, sino el día que termina el plazo fijado para cumplir la tarea encomendada en el plano espiritual, a menos que sea un suicida. La muerte puede ser una prueba para que familiares y amigos aprendan cosas como el desapego, la solidaridad, la caridad y el perdón. En "**El Evangelio Según el Espiritismo**", el doctor Kardec dice que es ahora cuando debemos elevarnos por encima de las pequeñeces de la vida terrestre para comprender que el bien está muchas veces en donde parece estar el mal.

¿A qué te refieres cuando dices que tenía un brillante porvenir? ¿Hablas de las amistades, profesiones y fortunas materiales de la Tierra? ¿Sabes cómo hubiera sido su vida de haber continuado? ¿Quién puede asegurar que no hubiera sido de amargura? A lo mejor hubiese vivido muchos años, y muerto en completa soledad con su alma envenenada por el resentimiento. ¿Quién puede asegurar que sus amistades no le hubiesen conducido por el camino del vicio y de la amargura, haciendo de su vida y de su hogar un infierno? Cuando prefieres para los hijos, padres o hermanos, las ilusiones de la vida efímera que arrastramos en la Tierra, olvidas las esperanzas de la vida futura.

¿Por qué medir la justicia divina con los criterios de la nuestra? ¿Podemos pensar que el Señor de los mundos quiera, por un simple capricho, imponernos penas crueles? En la naturaleza todo tiene su razón de ser. Si escudriñásemos mejor los dolores que nos atormentan, encontraríamos siempre una razón.

La muerte en la juventud es preferible a esos desarreglos que desolan familias honradas, rompen el corazón de una madre, y hacen encanecer a los padres antes de tiempo. Es muchas veces un beneficio que Dios concede al que se va, y que de este modo queda preservado de las miserias de la vida, y de las posibles seducciones que le hubieran llevado a su perdición moral.

Si comprendiésemos que lo esencial es la vida espiritual, más que la material, podríamos perdonar más fácilmente al desdichado que haya atentado contra el amigo o el familiar. Al fin y al cabo su cuerpo algún día habría de volver a la tierra de la que vino, y el Espíritu, en cambio, puede muy bien ser que hoy mismo esté gozando de la Luz de Dios, y rogando por vosotros.

Deberíamos regocijarnos cuando uno de nuestros hijos es llevado de este "valle de miserias". ¿Acaso no es egoísmo el desear que se quede sufriendo con nosotros? El dolor que afirmamos sentir se concibe en el que no tiene fe, y en el que ve la muerte como una separación eterna, pero no en el que dice creer en un más allá en el que el alma sigue viviendo libre de su envoltura corporal. *Si te han prestado algo por un tiempo, y lo has disfrutado al punto de sentirlo como vuestro, ¿lo devuelves con agradecimiento? ¿O reniegas cuando te lo reclaman?*

Cuando se habla de un hombre malvado que escapa de un peligro, algunos opinan que **si hubiese sido una buena persona, de seguro hubiera muerto**. Y esto es muchas veces cierto, pues Dios concede la vida más larga al Espíritu que más la necesita para su recuperación moral.

Cuando muere un hombre de bien que tiene por vecino a un perverso, algunos afirman que **hubiera sido mejor que se hubiese muerto el malo**, pero en este caso pueden estar equivocados, porque éste posiblemente concluyó la tarea que venía a cumplir como Espíritu en su familia, y el que se queda puede ser que aún no la haya empezado. ¿Por qué desear que el malvado no tenga tiempo de acabarla, y que el bueno quede estancado en la Tierra? ¿Qué diríamos si se retuviese en la cárcel a un preso que hubiera pagado su condena, y se le diese la libertad a quien aún no la había concluido?

EL SENTIDO DE LA VIDA

Si no le has encontrado todavía sentido a tu vida, o has renegado de la justicia de Dios, debes tener tus razones, pero creo que no se debiera cuestionar una película sin antes haberla visto, ni los resultados de un viaje cuando todavía no se ha llegado al destino, ni la bondad de una comida cuando no se ha probado todo el menú. El artesano encuentra el sentido de su labor cuando ve su obra terminada. Una cosa es un edificio cuando apenas está en construcción y algo bien diferente cuando está terminado y decorado. El huracán que pasa y destroza los árboles, parece malo a simple vista, pero purifica el aire y disipa la contaminación insalubre que hubiese podido causar la muerte.

Asumiendo que la vida es sólo la actual, ello implica que antes nada eras, y que a esa misma nada volverás al morir. Si estás convencido de eso, puedes deducir que una vida es sumamente corta si se le compara con la eternidad de la nada. Siendo así, nada pierdes con vivir la experiencia de una vida material antes de volver a esa

nada. Por el contrario, si aceptas la posibilidad de otras vidas, puedes entender mejor el sentido de tu vida actual, porque es mucho lo que se puede explicar por ley de causa y efecto.

Suponiendo que no crees en tales cosas, *¿te has preguntado alguna vez, qué le puedes tú ofrecer a la vida o a los demás? ¿Te imaginas qué esperan los otros de tí?* Si piensas que todo está perdido, puedes estar equivocado. Cuando un incendio arrasa el bosque, sólo quedan cenizas y chamizos, pero a los días vemos aparecer nuevamente los verdes retoños, mostrando que incluso de la mayor calamidad es posible levantarse. Si sufriste un accidente que te limitó físicamente, o te han diagnosticado una enfermedad incurable, despréndete del pasado y afronta el presente como una nueva etapa de tu vida, como se va desprendiendo el cohete espacial de las etapas que lo impulsan hacia lo alto. Tú puedes convertirte en ejemplo de superación, como lo hizo Beethoven, el célebre compositor de música aunque padecía sordera; como Blas de Lezo, quien, a pesar de faltarle una pierna, un brazo y un ojo, defendió a Cartagena de los ataques de piratas y corsarios; o como Stephen Hawkins, que, aunque no puede hablar ni moverse, es el mayor genio actual en astronomía, autor de la teoría de la Gran Explosión.

Patricia Restrepo fue una joven que murió de 19 años por causa de un tumor en la columna, el 29 de junio de 1997. Tenía 16 años cuando le detectaron esa enfermedad que le causaba fuertes dolores, la fue dejando ciega poco a poco y sin movimiento en las piernas y brazos, reducida por completo a una cama. Además, faltándole unos cuatro meses para morir, mataron a su padre. Ella fue mi inspiración para el artículo que titulé "**VAS A MORIR, VOY A MORIR**". Vivía plena de alegría y de optimismo. Sus últimas palabras pueden ayudarte a entender que tú tienes valores, y que

puedes alcanzar la meta de tus ideales, si te lo propones. Ella dijo: *"No lloren por mí; lloren por la gente mala, que yo he sido buena; lloren con alegría, que yo me voy a descansar. No sufran, luchen, que la vida es muy bonita. Sufrí durante los tres años, pero había sufrido desde que nací, y así sufren todos desde que nacen, pero Dios nos hace llevar una vida de acuerdo como la hemos vivido. Yo se que Dios me dio el don del dolor, y me lo merezco; aprendí de él y lo supe llevar. Sé que sufría, que lloraba y me desesperaba, pero siempre estaba Dios ahí; siempre él me hacía superar todo lo que tenía, y yo tenía fe y nunca renegué de Dios.*

Gracias a todos. A mi mamá, apóyenla, que yo le daré ánimos desde allí arriba, en el cielo... Que no se desespere, que no sufra; antes que se alegre, que esté contenta y que sepa que la vida sigue, y que mi papá y yo estaremos esperándola desde el cielo para seguir otra vida sin sufrimientos y al lado de Dios. No sean desagradecidos de la vida, y no renieguen de ella, porque la vida es bonita... Quiero decirle a todos que la vida es parte de un cielo, y que ahí no termina todo; creo que apenas comienza la verdadera vida, la vida con Dios y con la gente buena que se ha muerto.

Yo caminaba, cantaba, movía mis manos, veía, hablaba, podía bailar, reir, gozar, llorar, soñar, y perdí muchas cosas de esas, pero nunca perdí el espíritu. Con él hacía todo; con él podía caminar, ver, mover mis manos, cantar y hacer todo lo que no podía hacer.

Gracias a Dios. Gracias por todo lo bueno, porque nunca fue nada malo. Te agradezco de todo corazón, y solamente les digo en mi despedida: La vida es una sola palabra: ¡Dios!

El que es capaz de mentir,
también puede ser capaz de robar.

VAS A MORIR... VOY A MORIR

Por unos amigos, supe que tienes una enfermedad incurable, y que los médicos te vaticinan poco tiempo de vida. Ello me anima a compartir contigo un secreto: **¡Yo también voy a morir!**

Estoy muriendo desde el día en que nací, pero antes no había pensado en ello. Fue algo difícil de aceptar, pues había creído que cada cumpleaños era un año más, cuando en realidad también se trataba de uno menos. Gracias a mi enfermedad, me he liberado de vanas ilusiones y he descubierto lo que significa depender de los demás hasta para hacer las cosas más simples. He sentido soledad, angustia y desespero, pero también he comprobado el cariño, el amor y la amistad de muchas personas.

Reconozco que nada me pertenece, y que no hice todo lo que podía haber hecho con lo que tuve. Debí compartir más tiempo con los míos. Me dejé llevar muchas veces por el "que dirán", y por las apariencias del cuerpo. Malgasté días con odios y rencores, cuando los pude haber vivido y disfrutado de otra manera, y me arrepiento de ello.

Apenas ahora, cuando la enfermedad me aproxima al momento del retorno, me doy cuenta que mi existencia corporal ha sido como una excursión maravillosa que no supe o no quise apreciar, a este planeta dotado de mares y lagos cristalinos, desiertos de arena, altas montañas y verdes bosques con animales bulliciosos de las más variadas formas y colores. En el día el cielo es azul con nubes blancas como algodón, y en la noche es un negro hermoso tachonado de estrellas, con una luna que inspira de amor a los amantes.

Ahora veo de otra manera lo que tengo y lo que soy, y le pido a Dios me permita vivir lo más intensamente posible el presente y los últimos momentos. Pienso que mi partida será el día y la hora

que Dios tenga previsto, ni un minuto antes ni un minuto después. Cuando me vaya, déjenme ir. Si están afligidos, lloren para desahogarse pero no para atarme con sus lágrimas. Solo vine a este mundo y solo me voy; con nada material vine y con nada material me voy.

Cuando me ponga físicamente mal, no me digan mentiras con respecto a mi salud. Prefiero que callen o me hagan saber sólo lo que puedo mejorar con el tratamiento. Si estoy inconsciente, les pido que tengan prudencia al conversar en mi habitación, pues es posible que todavía pueda entender lo que dicen. No mencionen que el médico ha dicho que no tengo esperanzas de recuperación, pues tales palabras me deprimen y pueden hacer bajar las defensas que estaba necesitando para la recuperación. Tampoco renieguen de Dios por la prueba que todos estamos pasando.

Cuando regrese a la dimensión a la cual pertenezco, si la luz me lo permite, enviaré mensajes de amor y de fortaleza a todos los que amo y a los que me acompañaron en este viaje maravilloso. Los he de aguardar para darles una afectuosa bienvenida, como supongo que me están esperando ahora los que me han amado y partieron antes que yo.

Traten de entender que yo los amé a mi manera. Recuerden con cariño los ratos agradables que compartimos juntos, y perdónenme las veces que los ofendí. No me lloren, pues me causará tristeza el tenerlos que dejar así. Tampoco me llamen, pues debo ir en busca de la luz para continuar mi evolución espiritual.

Señor, te ofrezco mis sufrimientos por las personas
que me han cuidado, y por los que sufren conmigo;
y aunque sea difícil, te digo: **Hágase tu voluntad**.

¿PODEMOS PONER TÉRMINO A LAS PRUEBAS DEL PRÓJIMO?

A quienes se preguntan si es permitido aligerar nuestras propias pruebas, un maestro espiritual responde lo siguiente en "**El Evangelio según el Espiritismo**": *Al que se está ahogando, ¿le es permitido que procure salvarse? Al que se clave una espina, ¿sacársela? Al que está enfermo, ¿llamar al médico?*

Las pruebas tienen por objeto ejercitar la inteligencia, la paciencia y la resignación. Un hombre puede nacer en una posición penosa y embarazosa, precisamente para obligarle a buscar los medios de vencer las dificultades. El mérito consiste en soportar sin murmurar las consecuencias de los males que no se pueden evitar, en perseverar en la lucha y en no desesperarse si las cosas no salen bien. No se confunda esto con indiferencia, lo que sería más bien pereza que virtud.

Naturalmente esta pregunta conduce a otra. Puesto que Jesús dijo: "**Bienaventurados los afligidos**", *¿hay mérito en proporcionarse aflicciones agravando sus pruebas con sufrimientos voluntarios, que muchas veces atentan contra la salud del cuerpo, tales como flagelarse o dejar de comer?* A esto contestaré muy claro: Sí, hay un gran mérito cuando los sufrimientos y las privaciones tienen por objeto el bien del prójimo, porque ello es practicar la caridad por el sacrificio. No lo hay cuando el objeto es uno mismo, porque eso es un egoísmo fanático.

Debemos aceptar sin murmurar ni renegar las pruebas que Dios nos envía, y no aumentar la carga, ya de por sí muy pesada a veces. No debilitemos nuestro cuerpo con privaciones inútiles y maceraciones sin objeto, porque tendremos necesidad de todas nuestras fuerzas para cumplir nuestra misión de trabajo en la Tierra.

Otra cosa es con respecto a los sufrimientos que uno mismo se impone para el alivio del prójimo. Si aguantas frío y hambre para calentar y alimentar al que tiene necesidad, éste es un sacrificio que Dios bendice. Si dejas los perfumados tocadores para ir a las infectadas buhardillas a llevar consuelo; si ensucias tus manos curando llagas; si te privas del sueño para velar a la cabecera de un enfermo; si pierdes tu salud en la práctica de buenas obras, ya tienes tu cilicio, verdadero cilicio de bendición, porque no has dejado que los goces del mundo sequen tu corazón; no has dormido en el seno de las voluptuosidades enervadoras de la fortuna, sino que te has transformado en un ángel consolador de los pobres desheredados.

Los que se aislan del mundo para evitar sus seducciones, ¿para qué sirven en la Tierra? ¿En donde está su valor en la pruebas, puesto que huyen de la lucha y evitan el combate? Si quieren un cilicio, aplíquenlo a su alma y no a su cuerpo; azoten su orgullo; reciban las humillaciones sin quejarse; martiricen su amor propio; sean fuertes contra el dolor de la injuria y de la calumnia, más punzante que el dolor corporal. Ese es el verdadero cilicio cuyas heridas les serán tomadas en cuenta, porque atestiguarán su valor y la sumisión a la voluntad de Dios.

Todo lo que nos sucede es consecuencia del pasado, y lo que nos sucederá en el futuro dependerá de lo que hagamos en el presente. Pero este pensamiento puede provocar algunas reflexiones. Hay personas, por ejemplo, que le atribuyen todo al karma y piensan que, desde el momento en que se está en la Tierra para expiar faltas, es menester que las pruebas de la vida sigan su curso.

Las hay también que llegan a creer que es menester recrudecerlas para contribuir a hacerlas más provechosas, pero consideramos que esto es un gran error. Estamos de acuerdo en que las pruebas deben seguir el curso que Dios les ha trazado, pero ¿cono-

ces acaso ese curso? ¿Sabes hasta qué punto deben llegar? ¿Sabes si Dios os ha elegido, no como un instrumento de suplicio para agravar los sufrimientos del culpable, sino como un bálsamo de consuelo que debe cicatrizar las llagas que por su propia causa se habían abierto?

Cuando veas a alguien pasando por malos momentos, no digas: *"Es la justicia de Dios, y es preciso que siga su curso"*. Procura decir lo contrario: *"Veamos qué medios nuestro Padre misericordioso ha puesto a mi alcance para aliviar los sufrimientos de mi hermano; veamos si mis consuelos morales, mi apoyo material y mis consejos podrían ayudarle a sobrellevar esta prueba con más fuerzas, paciencia y resignación; veamos si quizá Dios ha puesto en mis manos los medios de hacer cesar ese sufrimiento, o si ha sido puesto en mi camino como una prueba para mí, para cortar el mal y reemplazarlo por la tranquilidad"*.

Todos estamos en la Tierra para reparar faltas y evolucionar, pero todos debemos esforzarnos en endulzar la expiación de nuestros hermanos, según la ley de amor y de caridad.

Si alguien está en la agonía, presa de crueles tormentos, y se sabe que no hay esperanza de salvarle, ¿es permitido ahorrarle algunos instantes de agonía precipitando su fin? Al respecto, os pregunto: ¿Quién puede darnos el derecho de prejuzgar los designios de Dios? ¿Acaso no puede conducir a un hombre al borde del abismo para luego sacarle de allí, con el fin de hacerle recapacitar y conducirle a otras meditaciones? En cualquier estado en que se encuentre un moribundo, nadie puede decir con certeza que haya llegado su última hora. ¿Acaso la ciencia no se ha equivocado nunca en sus previsiones?

Sé muy bien que hay casos que con razón pueden llamarse desesperados, en los que no queda esperanza de un retorno a la vida y la salud, pero ¿no hay innumerables ejemplos de que en el

momento del último suspiro, el enfermo se reanima y recobra sus facultades por algunos instantes?

Pues bien, esa hora de gracia que se le concede puede tener para él la mayor importancia, porque ignoras las reflexiones que ha podido hacer su Espíritu en las convulsiones de la agonía, y los tormentos que puede ahorrarle un rayo de arrepentimiento. Mitiga los sufrimientos ajenos tanto como puedas, pero no apliques la eutanasia para abreviar la vida, aun cuando no sea sino por un minuto, porque este minuto puede ser decisivo para ahorrar muchas lágrimas en el porvenir.

Algunos pierden la salud
por conseguir dinero, y luego gastan el
dinero al tratar de recuperar la salud.

Algunos se aburren de ser niños,
por la prisa de ser adultos,
y luego suspiran por volver a la niñez.

Algunos viven como si nunca fuesen a morir,
y mueren como si no hubiesen vivido.

No debemos acortar ni prolongar clínicamente
la muerte de nadie. Pide a Dios que te ilumine
cuándo es lo uno y cuándo es lo otro.

LOS HIJOS REBELDES

En el **amanecer** comienza a salir el sol, y su luz despierta vitalidad por doquier. Se siente el bullicio, la libertad y el deseo de volar por los aires y correr libre por el campo. Brotan los capullos del amor y todo se ve color de rosa. En el **anochecer** se oculta el sol, y pronto llegan el silencio y la oscuridad de la noche para reposar en el sueño el cansancio del día. Los padres, por razón de la edad y la experiencia vivida, estamos en el anochecer de la existencia. Los hijos, al contrario, están en pleno amanecer.

No se puede hacer que un amanecer piense como un anochecer, ni a la inversa, porque somos diferentes. Cada uno tiene sus propias vivencias. Lo sensato es que el uno acepte al otro tal como es, sin pretender cambiarlo, y mucho menos por autoridad: **¡porque yo soy quien manda!** Muchas veces no es que el hijo sea rebelde, sino que está defendiendo lo que él considera sus derechos. Quiere ser lo que siente que es, y no lo que le están tratando de imponer. Se demora en obedecer las órdenes para sentir que él también participa en la decisión del cuándo. Si lo atropellan y le dicen diariamente cantaleta, puede volverse hasta grosero. Para evitar que ello suceda, trata de dialogar, entendiendo que él o ella, por naturaleza, es diferente a tí; siente, ama y razona a su propia manera.

Nilda A. Serio, en el ANUARIO ESPÍRITA, compara con el cuidado de una planta los pasos que se deben realizar para la siembra del conocimiento espírita: *"Rotura la tierra para que fecunde la parcela que a tí te corresponde. Riégala todos los días con el agua de tu amor. Abre los surcos y coloca la semilla. Deja que el calor del sol acaricie la tierra. Espera con paciencia la plantita anhelada. Cuídala con esmero de los fuertes vientos. Quítale las cizañas que puedan dañarla. Pódala periódicamente para que tome nueva fuerza y vigor"*. A buen entendedor, pocas palabras bastan.

Si las plantas requieren cuidados, con mayor razón los niños. Si no puedes conseguir un libro que te indique cómo educar un hijo, por lo menos trátalo con amor, tolerancia y disciplina, como tú hubieses querido ser tratado.

POCOS VALORAN LO QUE TIENEN

Así como el avaro acumula dinero por el placer de poseerlo, y hasta puede recurrir a la mendicidad sin necesidad, también hay quienes acumulan pretextos para sufrir, manipulan a otros haciendo el papel de víctimas, se aprovechan de una enfermedad o lesión para inspirar compasión, y no buscan la manera de sanarse. Al respecto, León Tolstoi tiene el siguiente cuento:

"Hubo un hombre que, habiéndose acostado, no pudo dormir en toda la noche. Pensaba: —*¿Por qué la vida es tan penosa para los pobres? ¿Por qué los ricos acumulan tanto dinero y no lo comparten? Tienen cajas llenas de oro y, sin embargo, prívanse de todo para seguir amontonando. Si yo fuera rico, no viviría de igual modo; daríame buena vida, y procuraría ayudar a los demás.* De pronto escuchó una voz que le decía: **—¿Quiéres ser rico? He aquí una bolsa. No hay en ella más que una moneda, pero en cuanto la saques, otra moneda la reemplazará. Saca todas las que quieras, y luego echa la bolsa al río. No gastes ninguna antes de hacerlo, porque el resto se transformarían inmediatamente en piedras—**.

El hombre se puso loco de alegría, y cuando se sintió un poco más tranquilo, ocupóse del regalo. Apenas había sacado una moneda, cuando en el fondo de la bolsa vio que surgía otra. —*¡La felicidad es mía* -murmuró-. *Toda la noche pasaré sacando mone-*

das, y mañana seré rico. Mañana echaré la bolsa al agua, y desde entonces podré vivir cómodamente.

Pero, llegada la mañana, cambió de parecer. —*Si quiero tener el doble de lo que ahora tengo* -se dijo- *bastará con tener un día más la bolsa y sacar las monedas que pueda*. Y también pasó aquél día extrayendo monedas. A día siguiente hizo lo mismo, y al otro lo mismo... No podía decidirse a dejar la bolsa mágica. En esto sintió hambre, y entonces recordó que sólo disponía de alguno que otro pedazo de pan negro. Ir a comprar otra cosa era imposible, porque en el momento de gastar alguna moneda se convertiría en piedras el resto de su dinero. Hubiera querido comer, pero de ningún modo quería separarse de su bolsa. Comió, pues, el desgraciado, de aquel pan negro y duro; luego continuó sacando oro. Ni aún por las noches descansaba.

Pasó de esta manera una semana... Un mes... Un año. ¿Quién se hubiera contentado con cierta cantidad? El hombre del cuento hace una vida de mendigo; ha olvidado que un día deseó vivir para su placer y el de sus semejantes. **De vez en cuando se aproxima al río para arrojar la bolsa al agua, pero se arrepiente y se retira**. Hoy está viejo y amarillento como su oro, pero no quiere cesar en su tarea. Y así, pobre, ha de morir, echado en un colchón de paja, con la bolsa entre las manos".

Hay quienes se lamentan de su situación, pero no hacen esfuerzo por cambiarla, porque se han acostumbrado a vivir así. Disfrutan haciendo el papel de víctimas, convencidos de que son incapaces o de que nadie los quiere. Viven de la caridad o de la lástima. Se lamentan de su soledad, pero no aceptan la visita o compañía de nadie. **De vez en cuando también quieren arrojar "la bolsa" al río, pero se arrepienten y se retiran**.

MÁS FÁCIL PASA UN CAMELLO POR EL OJO DE UNA AGUJA

Igual que en el caso anterior, Allan Kardec nos aclara el conocido pasaje evangélico que habla de los ricos, el cual pareciera decir que ninguno se puede salvar (San Mateo, cap. XIX, v. de 16 a 24; San Lucas, cap. XVIII, v. de 18 a 25 y San Marcos, cap. X, v. de 17 a 25): *"Entonces un joven se acercó a él y le dijo: Buen maestro ¿qué es preciso que yo haga para tener la vida eterna? Jesús le respondió: ¿Por qué me llamáis bueno? Sólo Dios es bueno. Si queréis entrar en la vida, guardad los mandamientos. ¿Cuáles mandamientos?, volvió a preguntar. Jesús le dijo: No mataréis; no cometeréis adulterio; no hurtaréis; no diréis falso testimonio. Honrad a vuestro padre y a vuestra madre, y amad a vuestro prójimo como a vosotros mismos.*

El joven le respondió: Yo he guardado todos esos mandamientos, desde mi juventud; ¿qué más me falta? Jesús le dijo: Si queréis ser perfecto, id, vended lo que tenéis y dadlo a los pobres, y tendréis un tesoro en el cielo; después, venid y seguidme.

El joven, oyendo esas palabras, se fue muy triste, porque tenía muchos bienes. Y Jesús le dijo a sus discípulos: En verdad os digo que es muy difícil que un rico entre en el reino de los cielos. Otra vez os digo: ***Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que entrar un rico en el reino de los cielos***.

Esta figura atrevida puede parecer un poco forzada, porque no se ve la relación que existe entre un camello y una aguja. Esto es

debido a que la misma palabra significa "cuerda" y "camello" en hebreo. En la traducción se le dio esta última acepción, pero es muy probable que fuese la primera en el pensamiento de Jesús. En América, por ejemplo, llamamos fique o cabuya a la cuerda que se hace con la fibra de la planta de fique. Así, cuando decimos que vamos a amarrar una caja con cabuya, nos referimos a la cuerda y no a la planta como tal. En el desierto hacían cuerdas con los pelos o crin del camello, y por ello, al referirse a un "camello" y una "aguja", lo lógico es que Jesús se estuviera refiriendo a la cuerda trenzada con los pelos del animal.

Si la riqueza fuera un obstáculo absoluto para la salvación de los que la poseen, como pudiera inferirse de ciertas palabras de Jesús interpretadas según la letra y no según el espíritu, Dios, que la da, hubiera puesto en manos de algunos un instrumento de perdición sin recursos, idea que repugna a la razón. La riqueza es, sin duda, una prueba muy resbaladiza, más peligrosa que la miseria por sus consecuencias, por las tentaciones que da y por la fascinación que ejerce. Es el supremo excitante del orgullo, del egoísmo y de la vida sensual; es el lazo más poderoso que une al hombre a la Tierra y que desvía sus pensamientos del cielo.

Muchas veces ocurre que quien pasa de la miseria a la fortuna olvida muy pronto su primera posición, a los que compartían su infortunio y a los que le han ayudado, y se vuelve insensible, egoísta y vano. Pero de que la riqueza haga el camino difícil, no se sigue que lo haga imposible y que no pueda haber un medio de salvación entre las manos de aquel que sepa servirse de ella, así como ciertos venenos pueden devolver la salud si se emplean a propósito y con discernimiento.

Cuando Jesús dijo al joven: *"Despojaos de todos vuestros bienes y seguidme"*, no se entiende con ello que cada uno debe despojarse de lo que posee, y que la salvación sólo se alcanza a este

precio, sino que el apego a los bienes terrestres es un obstáculo para la salvación. La consecuencia de estas palabras, tomadas en su acepción rigurosa, sería la abolición de la fortuna, como perniciosa para la felicidad futura y como origen de una multitud de males en la Tierra. Además, sería la condenación del trabajo que puede procurarla, consecuencia absurda que conduciría al hombre a la vida salvaje, y que por lo mismo, estaría en contradicción con la ley del progreso, que es una ley de Dios.

Si la riqueza es el origen de muchos males, si excita tantas malas pasiones y si provoca también tantos crímenes, no debe culparse a la cosa, sino al hombre que abusa de ella, como abusa de todos los dones de Dios. Al hombre toca el hacer salir de ella el bien. Para alimentar la población que crece sin cesar, ha sido preciso aumentar la producción, y para ello se requieren abonos, semillas y mano de obra, que cuestan dinero. Cuando la producción de una comarca es insuficiente, es necesario buscarla más lejos, lo cual hace necesarias las relaciones de pueblo a pueblo y la construcción de más y mejores vías de comunicación, y para ello se requiere dinero. Para conseguir los materiales y los combustibles, hay que explorar y llegar con maquinaria hasta las entrañas de la tierra, y para ello se requiere dinero. Buscando ejecutar con más seguridad y eficiencia los trabajos, el hombre ha estudiado y aplicado la ciencia, pero para ello se requiere dinero.

Evidentemente, la necesidad ha sido una de las motivaciones para la creación de la riqueza y el descubrimiento de la ciencia. La actividad indispensable para los trabajos ha aumentado y desarrollado la inteligencia del hombre, y esta inteligencia, que al principio se ha concentrado en la satisfacción de sus necesidades materiales, le ha ayudado más tarde a comprender las grandes verdades morales. Bien utilizada, la riqueza es, pues, un elemento del progreso y no de perdición.

LA PARÁBOLA DEL CARPINTERO

Durante un discurso en Tiro, refiriéndose Jesús a un lirio blanco que levanta su pura cabeza nevada hacia el sol, mientras que sus raíces están metidas en el lodo del suelo tenebroso, dijo: *"Del mismo modo el hombre mortal, aunque tenga las raíces de su origen y ser en el suelo animal de la naturaleza humana, puede, por la fe, elevar su naturaleza espiritual al sol de la verdad celestial y dar realmente los nobles frutos del espíritu"*. Posteriormente utilizó la primera y única parábola relacionada con la carpintería, su propio oficio: *"No cometáis el error del tonto carpintero que pierde tiempo valioso encuadrando, midiendo y cepillando una viga de madera interiormente podrida y carcomida por los gusanos, y luego, después de haber perdido tanto de su trabajo en esta viga inútil, tiene que rechazarla puesto que no es adecuada para los cimientos del edificio que va a construir, el cual debe ser capaz de resistir las tormentas y los embates del tiempo"*.

Por simple vanidad malgastamos diariamente tiempo y dinero en un cuerpo que se pudre tan pronto, y nos cuesta trabajo practicar la caridad o dedicar unos cuantos minutos a la oración o la meditación, para hacer un examen interior de nuestros actos.

Quien juega con agua, se moja.
Quien juega con lodo, se ensucia.
Quien juega con candela, se quema.
Quien juega con el sexo, corre el riesgo de ...
Quien no se aparta de la tentación, será tentado.
Quien abusa de los sentimientos de los demás ...
Quien no se aleja del peligro, accidente lo acecha.
Quien sólo valora lo material, desilusión lo aguarda.

APAGA ESA LLAMA

En épocas remotas, cuando no existía la luz eléctrica ni habían inventado los fósforos, era costumbre dejar una lamparilla de aceite o una vela encendida para mantener disponible el fuego. Su luz en la oscuridad de la noche se convertía en señal de esperanza para el caminante que llegase a pedir posada. Posteriormente algunos grupos religiosos incorporaron las velas a su ritos, como símbolo de la Luz Divina, como representación del fuego que todo lo purifica, o para indicar que están esperando la llegada del Señor.

Hoy las circunstancias han cambiado. **Creemos que Dios prefiere que enciendas el amor en tu corazón y no un pabilo en un trozo de parafina sin alma**. ¿De qué vale encender velas, si en tu espíritu dejas germinar el odio, el desamor, el egoísmo y la maledicencia?

No mantengas velas encendidas cuando no requieras su luz, ni hagas quemas o fogatas innecesarias. No alcanzas a imaginar todo el oxígeno que se malgasta diariamente en el mundo, y que hará falta un mañana para nuestros descendientes. Estamos despilfarrando en corto tiempo los recursos que la naturaleza ha necesitado cientos o miles de años para crear.

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es un valor que la mayoría de las personas pueden aprender. Es la obligación que cada uno tiene de responder por sus actos ante el trabajo, el estudio, la familia, los amigos, etc. Incluso, tiene que ser responsable consigo mismo, velando por la salud del cuerpo y el perfeccionamiento moral.

En el trabajo, por ejemplo, la responsabilidad debe recaer en un equipo en el que "**Nadie**" piense que "**Alguien**" o "**Cualquiera**" puede realizar lo que, por negligencia, "**Todo mundo**" ha dejado de hacer, para que no se repita la siguiente historia: *Había que hacer un trabajo importante, y **Todo mundo** estaba seguro que **Alguien** lo haría, ya que **Cualquiera** hubiera podido hacerlo. Sin embargo, **Nadie** lo hizo. **Alguien** se puso furioso porque era un trabajo que debería haber hecho **Todo mundo**. Aunque **Todo mundo** pensó que **Cualquiera** lo haría, acusó a **Alguien** de no haber hecho el trabajo. **Nadie**, sin embargo, aceptaba que el culpable pudiera ser **Cualquiera**. Resultado: **Todo mundo** se enojó.*

¿GORDA, FLACA, NEGRA?

En la Edad Media las flacas eran consideradas feas, y por ello los grandes pintores escogían modelos gordas para sus obras de arte. La belleza es simplemente un concepto de armonía física o artística, determinado por las costumbres cambiantes de la época y la región. Por ejemplo, existen indígenas que consideran bello estirarse el labio inferior con un disco de madera, o alargarse el cuello mediante anillos hasta quedar como jirafas, mientras que otros prefieren una mujer negra de labios gruesos, senos y nalgas prominentes.

Fueron los griegos quienes propusieron las formas esculturales representadas en la Venus de Milo. Desafortunadamente los diseñadores de la moda actual han logrado convencer a ciertas jovencitas que las bellas son las flacas, con nada por delante y nada por detrás. Algunas se han sometido a todo tipo de dietas para quedar como las modelos de pasarela, llegando, incluso, hasta la anorexia, una enfermedad psicológica que rechaza la comida y las puede llevar a la muerte. **Yo te aconsejo: Procura aceptarte como realmente eres, y no trates de ser como te lo imponga la moda del momento**.

LA CARTA DE DIOS

(Del libro "El milagro más grande del Mundo", de Og Mandino)

Tú, que eres un ser humano, eres mi milagro. Eres fuerte, capaz e inteligente. Cuenta tus dones y talentos. Entusiásmate con ellos, reconócete, encuéntrate y acéptate. Anímate, y piensa que desde este momento puedes cambiar tu vida para bien, si te lo propones y te llenas de entusiasmo. Y sobre todo, si te das cuenta de toda la felicidad que puedes conseguir con sólo desearlo.

Eres mi creación más grande. Eres mi milagro. No temas comenzar una nueva vida. No te lamentes nunca. No te quejes. No te atormentes. No te deprimas. ¿Cómo puedes temer, si eres mi milagro?

Estás dotado de poderes desconocidos para todas las criaturas del Universo. Eres UNICO. Nadie es igual a tí. Sólo en tí está el aceptar el camino de la felicidad, enfrentarlo y seguir siempre delante, hasta el fin. Simplemente porque eres libre, en tí está el poder de no atarte a las cosas. Las cosas no hacen la felicidad.

Te hice perfecto para que aprovecharas tu capacidad y no para que te destruyeras con las tonterías. Te di el poder de pensar, de amar, de determinar, de reír. Te di el poder de imaginar, de crear, de planear. Te di el poder de hablar. Te di el poder de orar. Te di el dominio de elegir tu propio destino usando tu voluntad. ¿Y que has hecho de estas tremendas fuerzas que te di?

¡No importa! A partir de hoy olvida tu pasado, usando sabiamente ese poder de elección. Elige amar en lugar de odiar; reír en lugar de llorar; crear en lugar de destruir; perseverar en lugar de renunciar; alabar en lugar de criticar; dar en lugar de robar; actuar en lugar de aplazar; crecer en lugar de consumirte; bendecir en lugar de blasfemar; vivir en lugar de morir.

Y aprende a sentir mi presencia en cada acto de tu vida. Crece cada día un poco más en el optimismo y en la esperanza. Deja atrás los miedos y los sentimientos de derrota.

Yo estoy a tu lado siempre. Búscame. Acuérdate de mi. Yo vivo en tí desde siempre, y siempre te estoy esperando para amarte. Algún día has de venir hacia mi, pues que sea hoy, en este momento. Cada instante que vivas sin mi, es un instante infinito que pierdes de paz.

Trata de volverte niño, simple, inocente, generoso, dador. Con capacidad de asombro y capacidad para conmoverte ante la maravilla de sentirte humano, porque puedes conocer mi amor, puedes sentir una lágrima, puedes comprender el dolor.

No te olvides que eres mi milagro. Y que te quiero feliz, con misericordia, con piedad, para que este mundo que transitas pueda acostumbrarse a reír. Eres mi milagro; usa tus dones y cambia tu medio ambiente, contagiando esperanza y optimismo sin temor, porque yo estoy a tu lado.

DIOS

YO SOY NEGRA, NO DE COLOR

Cuando nací, era negra. Cuando crecí, era negra. Cuando tengo frío, soy negra. Cuando me enfermo, sigo siendo negra. Pero usted, **si es un blanco racista**, es rosado cuando nace, blanco cuando crece, verde cuando se enferma, rojo cuando se expone al sol, azul cuando tiene frío, y morado cuando muere. **¿Y aún así, me considera inferior por ser de "de color"?**

SENTIMIENTO DE CULPA

¿Te sientes mal, porque piensas que ha sido por tu culpa? Lo que hace buena o mala una cosa es la intención que se tenga con ello. Por ejemplo, cuando se empuja a alguien, se puede estar haciendo para para librarle de un peligro inminente o hacerle caer en un abismo. *¿Tenías realmente la plena intención de hacer el daño, de causarle esa enfermedad o de acabar con su vida? ¿Estabas cegado por el licor, la desesperación o el miedo?* Si así fue, y ahora reconoces tu error y te arrepientes de corazón, Dios te dará infinitas oportunidades de reparar tu falta, ya sea con los mismos seres que fue contraída la deuda, o ayudando a otros.

Si en el momento que las cosas sucedieron no había la intención de causar daño, o se ignoraba las consecuencias, posiblemente tu acción fue aprovechada por el plano espiritual para poner a prueba la familia, o dar al otro ser una oportunidad para evolucionar o resarcir faltas de su pasado. Todo se mueve por ley de Causa y Efecto (o por las Leyes de Dios, si así lo quieres llamar). Cada cual forjó desde ayer su presente, y desde hoy está preparando su futuro.

Si nació con cierta enfermedad o malformación, y piensas que ello se debió a tus preocupaciones del momento de gestación y desarrollo del feto, no niego que ello puede haber influido, pero también puedo asegurarte que nada es casual; todo tiene una razón de ser. Si nació así, es porque así debía de nacer para cumplir su misión, su tarea o expiación en esta vida material. Tú fuiste sólo el medio o canal para que eso se diera, ya que no podía ser de otro modo. A su vez, tú también debes aprender algo de ello, tal como la aceptación de las pruebas sin renegar, el dar sin esperar nada a cambio, la paciencia, la humildad, etc. Deja a Dios lo que es de Dios, y a tí lo que es de tí.

EL AMOR NO TIENE LÍMITES

El amor es sufrido, es benigno, no tiene envidia, no es jactancioso ni se envanece. No hace nada indebido, no busca recompensa, no se irrita, no guarda rencor, no se goza de la injusticia. Todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. Al que te pida, dale; y al que quiera tomar de ti prestado, no se lo rehúses. Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen y orad por los que os ultrajan y os persiguen. Recordad que Dios hace salir el sol sobre malos y buenos, y que también hace llover sobre justos e injustos. Amar sólo a los que os aman no tiene mérito, eso lo hace cualquiera; sería algo así como saludar sólo a los que os saludan.

Si tu cónyuge es infiel, es su problema.
Tu problema es lo que haces con su infidelidad.

¿HOMOSEXUAL? ¿GAY?

La homosexualidad se ve en todas las culturas y clases sociales. Se encuentra en blancos, negros, pobres, ricos, obreros, directores de empresas, sacerdotes, monjas, solteros. casados, jóvenes y viejos. Ahora bien, **¿Se hace o se nace?** Se puede ser homosexual por predisposición genética; por falta de la figura paterna o materna para la orientación e identificación apropiadas; por maltratos o violación; por contactos o caricias de un adulto irresponsable que hizo madurar mal al niño o la niña; por malas experiencias con la pareja en el matrimonio; por afinidad espiritual con la otra persona; por abusos sexuales en una supuesta vida pasada.

Debido a que la familia y la sociedad los marginan de alguna manera, los homosexuales crean sus propios ambientes de reunión, lo cual dificulta las posibilidades de recuperación para aquellos que llegaron al homosexualismo por trauma y no por inclinación. Usualmente los homosexuales sufren bastante; ya sea porque rechazan sus inclinaciones y hacen todo lo posible por disimularlas, llegando, incluso, a casarse con alguien del sexo opuesto para aparentar, lo cual se convierte luego en un fracaso matrimonial. Sufren también por los celos y la soledad, debido a que las relaciones de pareja son frágiles y poco duraderas. Es común que muchos oculten su homosexualidad en el entorno familiar y de trabajo, lo cual los hace llevar una difícil doble vida.

Si tienes inclinaciones homosexuales, no te avergüences por ello; no te hagas esclavo de opiniones sin fundamento, motivadas las más de las veces por ignorancia. En esencia somos Espíritu sin sexo. No luches contigo; acéptate como eres. Si tú no lo haces, **¿cómo esperas que lo hagan los demás?** Y aunque tengas una manera distinta de sentir tu sexualidad, no necesitas ponerte rótu-

los que socialmente te aíslen de aquellos que anatómicamente tienen un cuerpo físico como el vuestro. No necesitas decir a nadie que eres "gay". Eres tú, sólo tú, y punto.

Si usas la homosexualidad para dar rienda suelta a tus bajos instintos, por la simple pasión morbosa de la carne, consideramos que estás enfermo, y que debes buscar la sanación. No confundas Amar con Acostar ni Amor con Sexo. Así como es mal visto el que sólo piensa en ir a la cama con toda persona del sexo contrario, el ser homosexual no se convierte en excusa para ser promiscuo y tener relaciones sexuales con cualquiera. **La fidelidad no es característica exclusiva de los equipos de sonido**; debe marcar todos los actos de tu vida, seas cuales fueren tus afinidades sexuales. El cuerpo es simplemente una especie de ropaje apropiado para representar un determinado papel en la comedia de la vida, y hay que hacerlo con dignidad, como lo dicta la conciencia de cada uno.

Si consideras que vas por el camino equivocado, consulta a un psicólogo, o pide mentalmente ayuda a Jesús. Y si tú eres de los que condenas a los homosexuales, recuerda las palabras de Jesús en el episodio de la mujer adúltera: *"El que esté libre de culpa, que lance la primera piedra"*. **El homosexual es un ser igual a tí y a mí; simplemente tiene una manera diferente de expresar el amor que siente.**

Cuando veas a alguien que te inspira risa, repugnancia, compasión o curiosidad por su apariencia física o inclinaciones sexuales, recuerda que tú también puedes haber sido él o ella, pues nadie ha podido escoger conscientemente el cuerpo ni la familia que tiene. Cuando eso suceda, piensa que eres tú quien hubiese podido estar en esa posición: ***¡Yo soy ella.... Yo soy él... Ella soy yo.... Él soy yo!*** Notarás inmediatamente en tí un cambio que te hará sentir más humilde y más tolerante.

MANIFESTACIONES DE AMOR

El objeto primordial de las vidas materiales es aprender a amar, y para ello se nos presentan situaciones por medio de las cuales podamos practicar cosas como las siguientes:

* El perdón
* La caridad
* La paciencia
* La justicia
* La compasión
* La bondad
* La sencillez
* La honestidad
* Eliminar la ira
* No hurtar
* La humildad.
* La sinceridad.
* La tolerancia.
* Dar sin esperar recibir.
* Hacer el bien sin mirar a quien.
* No desear el mal ajeno.
* La independencia.
* Amar las cosas pequeñas.
* Dejar la pereza.
* No tener avaricia.
* Respetar las creencias de los demás.
* Acercarme al distante y aceptar al diferente.
* Amar y respetar la naturaleza en todas sus formas.
* Aceptarme y aceptar a los demás tal como son.
* Dejar la codicia y la ingratitud.
* Dejar el egoísmo, aprendiendo a compartir.
* Dejar la soberbia (el orgullo desmedido).
* No usar el dinero y el poder para abusar de los demás.
* Hacer buen uso del pensamiento y las palabras.
* Controlar los instintos, tal como el comer, el beber y el sexo.
* Velar por la salud del cuerpo.
* No juzgar con el ánimo de despojar a nadie de su honra o su fama.
* No manipular a los demás en ninguna forma.
* No atentar contra los demás o sus propiedades.
* No mentir (exagerar, dar a entender otra cosa y decir verdades a medias, con segunda intención, también es decir mentiras).
* No apegarnos a las cosas materiales —aquello que nos pueden quitar—, tal como la integridad física de mi cuerpo, la esposa, el hijo, la casa, el empleo, las joyas, el carro, los vestidos, etc.

LA ENSEÑANZA DE BUDA

Gautama Siddharta, más conocido como **Buda**, que quiere decir el sabio o iluminado, nació en la India en el siglo sexto antes de Cristo. No creía en la existencia de las almas humanas individuales, pero dejó grandes enseñanzas a la humanidad, tales como:

No quitar la vida de los seres vivientes, no robar, no adulterar, no mentir, no beber bebidas alcohólicas, no hacer ningún mal, hacer toda clase de bienes, purificar el alma propia.

El necio sufre pensando que su hijo y su riqueza le pertenecen. Cuando ni él mismo es suyo, ¿cómo pueden, entonces, ser de él su hijo y su riqueza?

Pensar que es tonto, siendo tonto, es mejor que pensar que es sabio siendo tonto.

Hay que respetar al que nos indica el error, el mal y las imperfecciones que uno tiene, como a quien nos enseña el lugar del tesoro escondido.

Así como la firme roca no se inmuta con el viento, el alma del sabio no se preocupa por la fama ni el honor.

El resentimiento no se calma con el resentimiento. Sólo se calma cuando uno se olvida de él.

No sientas apego por las cosas agradables. De lo que te gusta puede nacer la tristeza, el temor y la esclavitud.

Es fácil ver el error ajeno, pero difícil ver los propios. Desparramamos el pecado de los otros a los cuatro vientos, pero ocultamos los propios, como oculta el jugador los dados falsos.

No dejes para mañana lo que tienes que hacer hoy, ni tampoco lamentes hoy lo que no quisiste hacer ayer.

NI LA MEDIUMNIDAD NI LAS ORACIONES SE DEBEN COBRAR

(Tomado del libro "El Evangelio según el Espiritismo", de Allan Kardec)

Jesús dijo después a sus discípulos, en presencia del todo el pueblo que lo escuchaba: *"Guardaos de los escribas que ostentan andando con ropas largas, que gustan de ser saludados en las plazas públicas y de ocupar las primeras sillas en las sinagogas y los primeros lugares en las fiestas; que bajo el pretexto de largas oraciones, devoran las casas de las viudas. Esas personas recibirán, por eso, una condenación más rigurosa".*

La oración es un acto de caridad, un impulso del corazón, y hacer pagar lo que se dirige a Dios por otro, es constituirse en intermediario asalariado, caso en el cual la oración no sería más que una fórmula cuya duración está proporcionada a la cantidad que produce. Luego, una de dos: Dios mide, o no, sus gracias por el número de palabras que le dirigimos. Si se necesitan muchas, *¿por qué se dicen pocas o ninguna a favor del que no puede pagar?* Esto es una falta de caridad. Si, por el contrario, una sola palabra basta, lo que sobra es inútil, y entonces *¿por qué se hace pagar?* Esto es una prevaricación.

Si Dios no vende los beneficios que concede, *¿por qué aquél, que ni siquiera es el distribuidor, ni puede garantizar la obtención de tales beneficios, hace pagar una súplica que no puede tener seguro resultado?* Dios no puede subordinar a una cantidad de dinero un acto de clemencia, de bondad o de justicia que se solicite de su misericordia. Si así fuese, resultaría que, si la cantidad no se ha pagado o es insuficiente, la justicia, la bondad y la clemencia de Dios estarían en suspenso. **La razón, el buen sentido y la lógica dicen que Dios, la perfección absoluta, no puede delegar a criaturas imperfectas el derecho de poner precio a su justicia**. La

justicia de Dios es como el sol: está por todo el mundo, lo mismo para el pobre que para el rico. Si se considera inmoral el tráfico de influencias con los poderes del Estado o con las gracias de un soberano de la Tierra, *¿es, acaso, lícito el vender los favores del Soberano del Universo?*

Las oraciones pagadas tienen otro inconveniente: el que las compra, se cree dispensado de rogar él mismo por sus necesidades o las de sus parientes, porque se considera en paz cuando ha dado su dinero, o cuando ha comprado y encendido en la iglesia una cierta cantidad de veladoras, ignorando que los Espíritus se conmueven sólo por medio del fervor del pensamiento que se interesa por ellos; y *¿qué fervor puede tener aquél que encarga a un tercero que rece por él, pagando por ello? ¿Cuál, a su vez, es el fervor de este tercero que lo hace por dinero, rebajando la eficacia de la oración al valor de una moneda corriente?*

Dad gratuitamente lo que habéis recibido gratuitamente. Jesús expulsó a los mercaderes del templo; con esto condenó el tráfico de las cosas santas, *bajo cualquier forma que sea*. Dios no vende, ni su bendición, ni su perdón, ni la entrada al reino de los cielos; y el hombre no tiene derecho de hacer pagar a nadie por ello. Las personas que tienen el don de la clarividencia o el de la mediumnidad, lo tienen por gracia gratuita, y no se debe hacer de ello un medio de lucro para enriquecerse.

Cosa distinta es cuando se trata de una profesión, arte o talento que cuesta dinero, estudio o trabajo conseguirla. Kardec aconseja que, el que no tenga de qué vivir, que busque recursos por otra parte y no en la mediumnidad; que consagre en ello, si es necesario, sólo el tiempo de que pueda disponer materialmente. Fue ese tráfico, degenerado en abuso y explotado por el charlatanismo, abusando de la ignorancia, la credulidad y la superstición, lo que motivó la prohibición de Moisés en tiempos bíblicos.

UN SUICIDA Y UN SABIO AMBICIOSO

En el libro **"El Cielo y el Infierno", Allan Kardec** narra comunicaciones diversas con Espíritus de todas las condiciones, las cuales son muy similares a las que escuchamos a diario en las terapias regresivas. Para mostrar que todo tiene una razón, reproducimos a continuación las de un suicida y de un sabio ambicioso.

Antonio Bell, contador en una casa de banca del Canadá, se suicidó el 28 de febrero de 1865. Uno de sus amigos, médico y farmacéutico en la misma ciudad, dice de él lo siguiente: "Conocía a Bell desde hacía más de veinte años. Era un hombre inofensivo y padre de una numerosa familia. Hace algún tiempo se imaginó haber comprado un veneno en mi farmacia, y que lo había utilizado para envenenar a alguien. Muchas veces vino a suplicarme le dijese en qué época se lo había vendido, y se entregaba a delirios terribles. Perdía el sueño, se acusaba y se golpeaba el pecho.

Su familia estaba en una ansiedad continua desde las cuatro de la tarde hasta las nueve de la mañana, hora en que iba a la casa de banca, donde llevaba sus libros de una manera muy regular, sin cometer jamás un solo error. Acostumbraba decir que sentía en él un ser que le hacía llevar su contabilidad con orden y regularidad. En los momentos en que parecía estar convencido de sus pensamientos absurdos, exclamaba: *¡No! ¡No! ¡Me queréis engañar... Yo me acuerdo... Es verdad!"* A petición de su amigo, fue evocado en París el 17 de abril de 1865 y se logró el siguiente diálogo:

—*¿Qué queréis? ¿Hacerme sufrir un interrogatorio? Es inútil, lo confesaré todo.* —Está lejos de nuestro pensamiento querer atormentaros por indiscretas preguntas; deseamos solamente saber cuál es vuestra posición en el mundo en que estáis, y si pode-

mos seros útil.

—*¡Ah!, si lo pudieseis, os lo agradecería infinitamente; tengo horror de mi crimen, y soy muy desgraciado.* —Esperamos que nuestras oraciones endulcen vuestras penas. El arrepentimiento está en vos, y éste es ya un principio de rehabilitación. Dios, que es infinitamente misericordioso, tiene siempre piedad del pecador arrepentido. Orad con nosotros —en este momento se hizo una oración a Dios pidiendo por los suicidas—. ¿Quisierais decirnos ahora de qué crimen os reconocéis culpable? Esta confesión, hecha con humildad, se os tomará en cuenta.

—*Dejad que os dé primero las gracias por la esperanza que acabáis de hacer nacer en mi alma... Hace mucho tiempo vivía en una ciudad cuyas murallas bañaba el sol del mediodía. Amaba a una hermosa joven que correspondía a mi amor, Pero yo era pobre y fui rechazado por su familia. Ella, entonces, me anunció que iba a casarse con el hijo de un negociante, cuyo comercio se extendía más allá de los dos mares, y fui despedido. Loco de dolor resolví quitarme la vida una vez que hubiera satisfecho mi venganza, asesinando a mi aborrecido rival. Sin embargo, los medios violentos me repugnaban, temblaba a la idea de ese crimen, pero mis celos me dominaron. La víspera del día en que mi amada debía ser suya, murió envenenado por mis manos, encontrando este medio más fácil. Así se explican aquellas reminiscencias de lo pasado... Sí, yo he vivido ya, y es preciso que vuelva a vivir todavía... ¡Oh! Dios mío; tened piedad de mi debilidad y de mis lágrimas.*

—Deploramos esta desgracia que ha retardado vuestro adelantamiento, y os compadecemos sinceramente, pero, puesto que os arrepentís, Dios tendrá piedad de vos. Os suplico que digáis si pusisteis en ejecución vuestro proyecto de suicidio.

—¡No!, quería gozar del precio de mi crimen, pero mis remordimientos me traicionaron. Expié en el último suplicio este momento de extravío: fui ahorcado.

—¿Teníais conciencia de esta mala acción en vuestra última existencia?

—Solamente en los últimos años de mi vida, y he aquí cómo: Aunque era bueno por naturaleza, estuve sometido, como todos los espíritus homicidas, al tormento de la vista continua de mi víctima que me perseguía como un vivo remordimiento; me libré de ello muchos años después, por mis oraciones y mi arrepentimiento. Volví a empezar otra vez la vida última que me conocisteis, y la atravesé pacífico y tímido. Tenía en mí una vaga intuición de mi nativa debilidad y de mi falta anterior, de la cual había conservado el recuerdo latente. Pero un espíritu obsesor y vengativo, que no era otro sino el padre de mi víctima, no tuvo gran trabajo en apoderarse de mí, y en hacer revivir en mi corazón, como en un espejo mágico, los recuerdos del pasado.

Influido sucesivamente por él, y por el guía que me protegía, unas veces actuaba como el envenenador, y otras como el padre de familia que ganaba el pan de sus hijos con su trabajo. La fascinación ejercida por este demonio obsesor me empujó al suicidio. Soy muy culpable, es verdad, pero menos, sin embargo, que si yo mismo lo hubiese resuelto. Los suicidas de mi categoría, que son demasiado débiles para resistir a los espíritus obsesores, son menos culpables y menos castigados que los que se quitan la vida por la sola acción de su libre albedrío. Rogad conmigo por el espíritu que me ha influenciado tan fatalmente, a fin de que abdique sus sentimientos de venganza, y rogad también por mí, a fin de que adquiera la fuerza y la energía necesarias para no faltar a la prueba de suicidio por libre voluntad, a la cual seré sometido, según me dicen, en mi próxima encarnación.

Pregunta al guía espiritual del médium: *¿Un espíritu obsesor puede realmente empujar al suicidio?* —Sí, porque la obsesión, que por sí misma es un género de prueba, puede revestir todas las formas. Pero esto no es una excusa. El hombre tiene siempre su libre albedrío, y por consecuencia, es libre de ceder o de resistir a las sugestiones a que está expuesto. Cuando sucumbe, es siempre por su voluntad. El espíritu tiene razón, por otra parte, cuando dice que aquél que hace el mal por instigación de otro es menos reprensible y menos castigado que cuando lo comete por su propio impulso. Pero no es inocente, porque desde el instante en que se deja apartar del camino derecho, es porque el bien no está fuertemente arraigado en él.

¿Cómo es que, a pesar de la oración y del arrepentimiento que habían libertado a este espíritu del tormento que sentía por la imagen de su víctima, haya sido aún perseguido por la venganza del espíritu obsesor en su última encarnación?

—El arrepentimiento, ya lo sabéis, es el preliminar indispensable de la rehabilitación. Pero éste sólo no basta para librar de toda pena al culpable. Más que promesas, Dios desea probar con actos la solidez de la vuelta al bien; por esto, el espíritu es sometido a nuevas pruebas que le fortifican, al mismo tiempo que le permiten adquirir un mérito más cuando sale victorioso. La persona es blanco de las persecuciones de los malos espíritus, hasta que éstos le consideran bastante fuerte para resistirlas; entonces le dejan de perturbar, porque saben que sus tentativas serían inútiles. La justicia y la bondad de Dios resplandecen en la facultad que deja al hombre mejorarse gradualmente, sin cerrarle jamás la puerta del rescate de sus faltas; el culpable es castigado por su misma falta, y el castigo, en lugar de ser una venganza de Dios, es el medio empleado para hacerle progresar.

La señora B..., de Burdeos, Francia, no experimentó las agudas angustias de la miseria, pero fue toda su vida una mártir de dolores físicos, por las innumerables enfermedades que padeció desde los cinco meses de edad durante setenta años, y que, casi cada año, la ponían a la puerta de la tumba. Tres veces fue envenenada por los ensayos que inciertos hombres de ciencia hicieron en ella, y su temperamento, viciado por los remedios tanto como por las enfermedades, la hizo víctima, hasta el fin de sus días, de intolerables sufrimientos que nada podía calmar. Su hija, que era médium y espírita cristiana, pedía en sus oraciones a Dios que le atenuase las crueles pruebas, pero su guía espiritual le dijo que pidiese para ella simplemente la fuerza para soportarlas con paciencia y resignación, y agregó lo siguiente:

"**Todo tiene su razón de ser en la existencia humana**. Todo sufrimiento que habéis causado encuentra eco en los sufrimientos que soportáis; no hay una sola de vuestras privaciones que no encuentre una razón en vuestros excesos; no cae una lágrima de vuestros ojos sin que lave una falta, o algunas veces un crimen. Sufrid, pues, con paciencia y resignación vuestros dolores físicos y morales, por crueles que os parezcan, y pensad en el labrador cuya fatiga le quebranta los miembros, pero que continúa su obra sin detenerse, porque tiene siempre ante él la idea de las espigas doradas que serán el fruto de su perseverancia. Tal es la suerte del infeliz que sufre en vuestra Tierra. La esperanza de la dicha que debe ser el fruto de su paciencia, le hará fuerte contra los dolores pasajeros de la vida.

Así es en cuanto a tu madre; cada dolor que acepta como una expiación pasa a ser una mancha borrada de su pasado, y cuanto más pronto se borren todas las manchas, tanto más pronto será feliz. **Sólo la falta de resignación hace estéril el sufrimiento**, porque entonces es necesario volver a empezar las pruebas. Lo que es, pues, más útil para ella es tener coraje y sumisión; esto es lo que conviene pedir a Dios y a los buenos Espíritus.

Tu madre fue en otro tiempo un buen médico, acreditado entre una clase en que no cuesta nada asegurarse un bienestar, y donde fue colmado de dones y honores. Ambicioso de gloria y de riquezas, queriendo alcanzar el apogeo de la ciencia, no con la idea de aliviar a sus hermanos, porque no era filántropo, sino en vista de aumentar su reputación, y por consiguiente su clientela, nada le importaba con tal que sus estudios tuviesen el fin que apetecía. La madre, por ejemplo, era martirizada en su lecho de sufrimiento, porque él preveía un estudio en las convulsiones que provocaba; el niño era sometido a los experimentos que debían darle la clave de ciertos fenómenos; el anciano veía apresurar su fin; el hombre vigoroso se sentía debilitado por los ensayos que debían acreditar la acción de tal o cual brebaje, y todos estos experimentos se practicaban sobre el confiado desgraciado.

La satisfacción de la concupiscencia y del orgullo, la sed de oro y de renombre, fueron los móviles de su conducta. Han sido necesarios siglos y terribles pruebas para domar este espíritu orgulloso y ambicioso, en el que el arrepentimiento comenzó su obra de regeneración; las pruebas de esta última existencia son dulces al lado de las que ha sufrido. ¡Ánimo pues!, si la pena ha sido larga y cruel, la recompensa concedida a la paciencia, a la resignación y a la humildad será grande.

Ánimo, vosotros todos los que sufrís; pensad en el poco tiempo que dura vuestra existencia material; pensad en las alegrías de la eternidad; acudid a la esperanza, amiga íntima de todo corazón que sufre; acudid a la fe, hermana de la esperanza, que os permite vislumbrar el cielo que os espera. Llamad también a esos amigos que el Señor os da, que os rodean, os sostienen, os aman, y cuya constante solicitud os conduce a aquél a quien habéis ofendido y cuyas leyes habéis violado."

A VECES LAS COSAS NO SON MAL DICHAS, SINO MAL ENTENDIDAS

De: Director Presidente **Para: Gerente**

El viernes que viene, aproximadamente a las 5 de la tarde, el cometa Halley estará en esta área. Se trata de un evento que ocurre cada 78 años. Por favor, reúna a los funcionarios en el patio de la fábrica, todos usando casco de seguridad, que allí les explicaré el fenómeno. Si estuviera lloviendo, no podremos ver el raro espectáculo a ojo desnudo; en ese caso, todos deberán dirigirse al comedor, donde se exhibirá un documental sobre el cometa Halley.

Para: Supervisor **De: Gerente**

Por orden del Director Presidente, el viernes a las 5 de la tarde, el cometa Halley aparecerá sobre la fábrica. Si llueve, por favor, reúna a todos los funcionarios, con casco de seguridad, y encamínelos al comedor, donde el raro fenómeno tendrá lugar, lo que sucede cada 78 años a ojo desnudo.

De: supervisor **Para: Jefe de Producción**

A pedido de nuestro querido Director, el científico Halley, de 78 años, aparecerá desnudo en el comedor de la fábrica usando casco, pues va a ser presentado un filme sobre «el problema de la lluvia en la seguridad». El Director llevará la demostración para el patio de la fábrica.

De: Jefe de Producción **Para: Capataz**

El viernes a las 5 de la tarde, el Director, por primera vez en 78 años, va a aparecer en el comedor de la fábrica para filmar a Halley

desnudo, el famoso científico y su equipo. Todos deberán estar allí usando casco, pues será presentado un show sobre «la seguridad en la lluvia». El Director llevará la banda para el patio de la fábrica.

De: Capataz **Para: Operarios**

Todo el mundo desnudo, sin excepción, deben estar con los trabajadores de seguridad en el patio de la fábrica a las 5 de la tarde, pues el "manda-lluvia" (el Director) y el señor Halley, guitarrista famoso, estarán allí para mostrar el filme «Bailando en la lluvia». En caso de que comience a llover de verdad, lo que ocurre cada 78 años, hay que irse con el casco para el comedor, pues el show será allí.

AVISO PARA TODO EL PERSONAL

El viernes, el jefe de la Dirección cumplirá 78 años y liberó a todo el mundo para una gran fiesta, a las 5 de la tarde, en el comedor. Van a estar allí, pagado por el "manda-lluvia", Halley y sus Cometas. Todo el mundo debe estar desnudo y usando casco, porque la banda es muy loca y se va a formar tremenda fiesta en el patio, inclusive con lluvia.

Cuando alguien transmite un mensaje oral, le agrega o le quita de acuerdo con su propia percepción de los hechos. Los niños de ayer eran conscientes de ello cuando jugaban con su compañeritos al "teléfono roto", consistente en contarse sucesivamente una historia. Y lo que en el juego es teléfono roto, en los adultos se denomina chisme. No hagas caso de chismes, pues es posible que sólo digan parte de la verdad.

LO QUE MÁS SUFRIMOS

No es la dificultad. Es el desánimo en superarla.
No es la prueba. Es la desesperación ante el sufrimiento.
No es la enfermedad. Es el pavor de recibirla.
No es el pariente infeliz. Es la pena de tenerlo en el grupo familiar.
No es el fracaso. Es la terquedad de no reconocer nuestros errores.
No es la ingratitud. Es la incapacidad de amar sin egoísmo.
No es nuestra propia pequeñez. Es la rebeldía contra la superioridad de los demás.
No es la injuria. Es el orgullo herido.
No es la tentación. Es la voluptuosidad de experimentarle la sugestión.
No es la vejez del cuerpo. Es la pasión por las apariencias.

Como es fácil de percibir en la solución de cualquier problema, lo peor no es el problema en sí, es la carga de aflicción que creamos, desarrollamos y sustentamos en contra nuestra.

Por Albino Teixeira
(Página recibida por el médium Chico Xavier)

PERSEVERA Y VENCERÁS

Quien continúa haciendo lo que está haciendo, seguirá obteniendo lo que está obteniendo. Cual si fueses un arquero disparando la flecha a un objetivo, si quieres llegar más lejos, debes apuntar más alto y poner más energía en la acción.

¿VENDRÁN TIEMPOS MEJORES?

Te quejas del deterioro de la sociedad, de la falta de educación, de la violencia en las ciudades y de la corrupción en los cargos públicos, y olvidas que tú también eres parte del tejido social, y que muchas veces recurres al tráfico de influencias con tus amistades, aplicando la disculpa según la cual "**lo malo de la rosca es no estar en ella**", perjudicando a los que quieren hacer las cosas por el conducto legal.

Tampoco imites al pesimista que, cuando ve la luz al otro lado del túnel, reniega porque va a ser atropellado por un carro que viene. Sé más bien como el optimista que, al ver la luz, se alegra porque ya falta poco para salir al otro lado.

Tampoco seas como los que esperan que los demás construyan, para luego echarles en cara los errores o los fallos inherentes a cualquier obra, aunque sea la más perfecta.

Y si no conocemos siquiera quiénes son nuestros vecinos, y en el propio hogar tratamos mal al cónyuge o a la empleada del servicio doméstico, no obedecemos a los mayores, no toleramos al hermano, abusamos del licor y de la autoridad, **¿cómo esperar que la sociedad sea mejor?**

Es mejor un mal arreglo, que un buen pleito

Evita **sumar** los problemas
y **restarle** importancia a las soluciones.

Es mejor **multiplicar** las soluciones
y **dividir** los problemas.

Cuando el amor se siente no se piensa.
Cuando el amor se piensa no se siente.

No hagas del problema otro problema.

La pereza es la madre de todos los vicios

La caridad del alma vale más
que la caridad de las monedas

Aprende a ser feliz con lo que tienes.
No condiciones tu felicidad a lo que esperas
conseguir en un futuro que aun no ha llegado,
pero aprovecha el presente para planear
y forjar ese futuro, porque es allí donde
pasarás el resto de tu vida.

Dar unos pasos atrás para tomar impulso
no es retroceder; es cambiar de estrategia.

¡Arriésgate! Si tienes éxito, alcanzarás tu meta.
Si fracasas, puedes reintentarlo, hasta triunfar.

Si no te arriesgas, permanecerás estancado en el
mismo punto, sin esperanzas de progresar.

CONTENIDO

1. Introducción 7

¿Qué es la hipnosis? 8
¿Qué es una regresión? 15
No se debe hacer la regresión por curiosidad 16
El aura 17
Los chakras 20
Radiestesia 22
Manos que curan 24

2. Antecedentes históricos 25

Mesmer y los pases magnéticos 27
La Academia no aprueba el Mesmerismo 31
El sonambulismo magnético 32
El poder de la imaginación 34
La hipnosis sin mesmerismo 34
La anestesia mediante hipnosis 35
La escuela de Nancy (Escuela de Liébeault) 36
La escuela de Salpêtrière (Escuela de Charcot) 37
Allan Kardec y el Espiritismo 38
Freud, Jung y el psicoanálisis 40
Edgar Cayce, el médico durmiente 43

3. Los poderes de la mente 45

Videntes, adivinación y clarividencia 48
No se deben hacer progresiones 50
¿Es posible localizar personas perdidas o secuestradas? 50
No reniegues de tu suerte 52
No programes a nadie 53
Repasemos algunos términos 54

4. Dios, ángeles y demonio 55

El ángel de la guarda 63
El bien y el mal 66
Errar es de humanos 68

5. Espiritismo 71

Historia del Espiritismo 73
¿Hay Espíritus malos? 84
Los Espíritus también sienten 85
Transcomunicación 86
Una sesión de Espiritismo 87
Brujería, magia negra 88
La Ouija y la música "satánica" 89
La psicografía (escritura automática) 91
Chico Xavier 91
Divaldo Pereira Franco 93

6. Resurrección y reencarnación 95

La Biblia y la reencarnación 98
¿Reencarnamos siempre en la Tierra? 100
La Ciencia y la reencarnación 101
El sentido de la reencarnación 102
¿Por qué no recordamos otras vidas? 104
Un niño recuerda cómo lo asesinaron 105
Los niños prodigios 107
¿Está marcado el destino? 110
La clonación genética 110

7. Locura, esquizofrenia, obsesiones y mediumnidad 112

Causas comunes de obsesión 116

Liberación de una obsesión o posesión 117
Un caso de posesión 124
¿Doble personalidad, obsesión o regresión? 128

8. Procedimientos para hipnotizar 129

Método para un paciente de pie 133
Método del balanceo de la cabeza 133
Hipnosis rápida 134
El método de la mirada 135
Cómo profundizar el trance 136
Sugestión posthipnótica 137
Procedimiento para despertar 138

9. Técnicas para la regresión 139

Localizar la causa de la perturbación 142
Cuando la regresión presenta dificultad 145
El yo superior, o diálogo con un Guía 147
Busca una vida en la que hayas sido un sanador 149
Para "despertar" al paciente en otra época 150
Evita hacer la regresión a una señora en embarazo 151
Ejercicio de relajación grupal 151
No tomes como cierto todo lo que digan 153

10. La terapia de sanación 154

La anestesia por hipnosis 159
La fuerza del alma en el cuerpo 160
Manera de aliviar un dolor (la migraña, por ejemplo) 161
Dejar de fumar y otras adicciones 162
Curación de una manía o de un espasmo 165
Recuperación del olfato, del gusto, etc. 165
Mejorar la autoestima 166

Motivación para alcanzar el éxito 167
Sanar imaginando luces de colores 169
Con amor también es posible sanar 171
Meditación para el desapego 172

11. Gotas del alma 175

Huellas en la arena 175
Todo viaje comienza con un solo paso 176
No los llames cuando mueran 177
En vida, hermano 177
Desiderata 178
Primero la siembra, luego la cosecha 179
El amor es algo personal 180
Espera un poco más 181
La tortura, ni arte ni cultura 182
Quiero ser libre 182
Mala relación de pareja 183
Cualquier parecido es mera coincidencia 186
No llores lo perdido. Disfruta lo que te queda 187
Decálogo del fracasado 188
Persevera y vencerás 188
¿Debemos castigar a los hijos? 189
¿Has pensado en el suicidio? 190
¿Mala suerte?... ¿Buena suerte? 191
La intención y las supersticiones 192
Libérate de esa depresión 193
Encuentra tu propia identidad 195
Sabes lo que es compasión? 196
Cualquiera se puede equivocar 198
Un consejo al estudiante, y a sus padres 199
Después de la tempestad viene la calma 201
Del sermón del monte 202

Inseguridad, miedo al fracaso 204
Ladrón juzga por su condición 205
Carta de un hijo a todos los padres 206
Comienza contigo 207
Muéstrame tu rostro y te diré cómo eres 208
Amar y querer no es lo mismo 209
Malos pensamientos 209
Un médico ejemplar. Doctor Bezerra de Menezes 210
Ejemplo de amor al prójimo 203
Un caso de obsesión 215
Plegaria por la paz 217
Hijo huérfano e hijo bastardo 218
Bienaventurados los pobres de espíritu 219
Un hijo especial 220
¿Un cordero puede quitar los pecados? 222
Ten compasión con pasión 223
¿Eres minusválido? 224
Al que le caiga el guante 226
Encuentra el verdadero valor de tu vida 228
En polvo nos habremos de convertir 229
¿No puedes dormir? 230
Perdona aunque no olvides 231
La educación comienza en el hogar 232
Soltera y embarazada 234
La Nueva Era está en tí 236
Ayúdate, y yo te ayudaré 238
Tu "mala suerte" 239
Procura ser un puente 240
¡Gracias Señor! 241
Por favor, papito 243
Plegaria de la secretaria 244
Cuando los hijos se casan 245
Parentesco corporal y parentesco espiritual 246

Cada uno forja su destino 247
Es mejor un buen ejemplo que un mal castigo 248
No es conveniente sobreproteger los hijos 249
Pérdida de personas queridas. Muertes prematuras 250
El sentido de la vida 252
Vas a morir... Voy a morir 255
Pruebas voluntarias 249
¿Podemos poner término a las pruebas del prójimo? 257
Los hijos rebeldes 261
Pocos valoran lo que tienen 262
Más fácil pasa un camello por el ojo de una aguja 264
La parábola del carpintero 267
Apaga esa llama 268
Responsabilidad 269
¿Gorda, flaca, negra? 269
La carta de Dios 270
Yo soy negra, no de color 272
Sentimiento de culpa 272
El amor no tiene límites 273
¿Homosexual? ¿Gay? 274
Manifestaciones de amor 276
La enseñanza de Buda 277
Ni la mediumnidad ni las oraciones se deben cobrar 278
Un suicida y un sabio ambicioso 280
A veces las cosas no son mal dichas, sino mal entendidas 286
Lo que más sufrimos 288
Persevera y vencerás 288
¿Vendrán tiempos mejores? 289

Bibliografía 297

BIBLIOGRAFÍA

1. **A los pies del Maestro**, Jidu Krishnamurti, Editorial Solar.
2. **A través del tiempo - Lazos de amor - Muchas vidas, muchos sabios**, Brian L. Weiss.
3. **Autoliberación interior - Caminar sobre las aguas - El camino hacia la felicidad - ¿Quién puede hacer que amanezca?** Obras del padre jesuita Anthony de Mello.
4. **Biografía de Allan Kardec**, Henri Sausse.
5. **¡Chasquido!** Revista sobre Programación Neurolinguística (PNL). Internet: www.nlpnet.com/chasq/index.html
6. **El arte de amar**, Erich Fromm, Harper and Brothers, N.Y.
7. **El Evangelio según el Espiritismo**, Allan Kardec.
8. **El libro de Urantia**, supuestamente de origen extraterrestre. Se puede leer en Internet, en diferentes idiomas.
9. **El libro de los Espíritus**, Allan Kardec.
10. **El mundo de lo ultrasensorial**, Hans Herlin, Plaza y Janes.
11. **Esquizofrenia**, Augusto González P.
12. **Hágase la luz**, Barbara Ann Brennan, Círculo de Lectores.
13. **Hipnosis, camino para el cambio**, Josie Hadley y Carol Staudacher.
14. **Hipnosis**, Brian Roet, Ediciones Martínez Roca.
15. **Hipnosis. Bienestar psicofísico y recursos mentales**, San Pablo 1996.
16. **Hipnosis Práctica**, Paolo Abozzi, Ediciones Martínez Roca.
17. **Hipnotism**, Axel Wayne Bacon, Nelson-Hall Co.

18. **Hipnotismo, magnetismo, sugestión**, Paul C. Jagot.
19. **Historia del Espiritismo**, Arthur Conan Doyle, Editorial Eyras, Madrid.
20. **HUNA, la ciencia de los milagros**, Eduardo Benavides, Ediciones "Z", Caracas.
21. **Los Evangelios**.
22. **La enseñanza de Buda**, Fundación para la promoción del Budismo, Japón.
23. **La imitación de Cristo**, Tomás De Kempis.
24. **La psicología de las profundidades**, Raymond de Becker, Enciclopedia Horizonte, Plaza y Janes Editores.
25. **La vida entre las vidas**, Joel L. Whitton/Joe Fisher.
26. **Los grandes enigmas**, Larousse.
27. **Los poderes de la hipnosis**, Jean Dauven, Enciclopedia Horizonte, Plaza y Janes Editores.
28. **Manos que curan**, Barbara Ann Brennan, Círculo de Lectores.
29. **Notas de Luz**, revista de la Nueva Era, de Siu Tutuava, Bogotá.
30. **Terapia Regressiva a Vivências Passadas**, por la médica brasileña M. Júlia P. Moraes Prieto Peres.
31. **Trance Formate**. Glinder y Blander. Programación Neurolingüística (Ciencia del lenguaje y su relación con el comportamiento neurológico).
32. **Un arte de curar**. Jorge Carvajal, NORMA.

Otras obras de Aurelio Mejía Mesa

GUÍA PRÁCTICA PARA MANEJAR Y REPARAR LA COMPUTADORA

Nociones, claves para la reparación de fallas, instrucciones para el manejo básico de Windows, el DOS, introducción a la multimedia, Internet e instalación de redes. Al alcance de quienes no tienen ningún conocimiento del tema. Guía para técnicos en reparación y profesores de sistemas, así como texto de estudio para estudiantes.

GUÍA PRÁCTICA PARA MANEJAR STAROFFICE

Aprenda a manejar el procesador de palabras, la hoja de cálculo, el programa de presentaciones, el dibujador y la base de datos que Sun Microsystems ofrece gratuitamente en Internet como alternativa para reemplazar Office de Microsoft. Pasta dura, 336 páginas.

ELECTRÓNICA FÁCIL

Nociones básicas y avanzadas de electrónica, para aficionados y profesionales. 40 tomos con un total de más de 3.500 páginas.

DICCIONARIO ¡EUREKA!

Inglés-Español. Presenta los temas con un estilo sencillo al alcance de expertos y de aficionados. A diferencia de otros diccionarios, en éste se encuentran numerosas siglas y abreviaturas de uso corriente en la terminología del mundo de la informática, de la electrónica, de las comunicaciones y de Internet. Pasta dura, 748 páginas.

HOBBY

Libro práctico para formación de la juventud. Con Experimentos de química y de física, carpintería, entretenimientos, origami, ideas para ganar dinero, juegos diversos, pequeñas industrias y remedios caseros. 230 páginas.

DITEL (Divulgación Técnica Electrónica)
Apartado Aéreo 6783
Tel. 362 4056
Cra 50G No. 12Sur-14
Medellín, Colombia

amejiamesa@epm.net.co